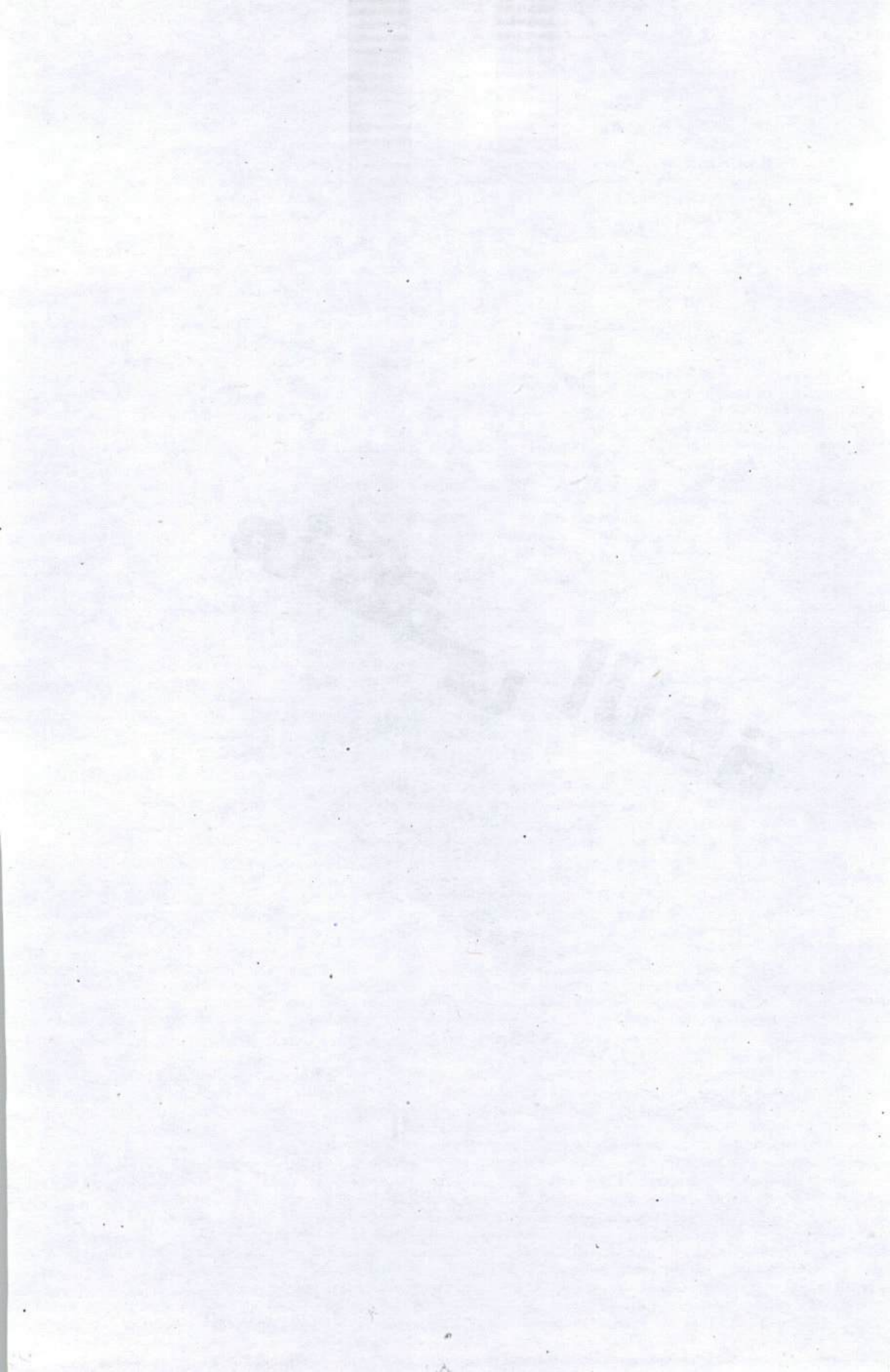


منتهى اللذة



منتهى اللذة

دار الخلود
للنشر والتوزيع



اسم الكتاب: منتهى اللذة

اسم المؤلف: إيمان السيد

الناشر: دار الخلود للنشر والتوزيع

رقم الإيداع: 2014 / 2365

الترقيم الدولى: 4 - 014 - 758 - 977 - 978

الإشراف العام: وائل سمير

دار الخلود

للنشر والتوزيع

٤٢ سوق الكتاب الجديد بالعتبة - القاهرة

محمول: ٠١٢٨١٦٠٧١٨٥

فاكس: ٢٥١٠٢٩٥٤

E-Mail: DAR_AlKHOLOUD@YAHOO.COM

نصائح مهمة
لعلاقات جنسية رائعة بين الأزواج

القيام بمغامرة مع بعض

لا تفكر فى رحلة فى أعماق الأدغال أو دهاليز الهرم، ولكن فكر برحلة استجمام رائعة يتخللها بعض المغامرة والتشارك فى المسؤولية مثل ركوب القوارب، نزهة فى حديقة حيوانات مفتوحة أو تسلق الجبال أو ركوب الخيل.

استعادة كلام الغزل

استرجعوا لحظات الرومانسية الرائعة عندما كانت الرسائل النصية تحمل الكثير من الاشتياق والحب والغزل. يمكنكما استعمال الأغانى أيضا.

تشاركوا فى شيء ممتع

بالرغم من أنكم تعيشون أسلوب حياة واحد إلا أنكم بعيدون فى المشاغل والاهتمامات. حاولوا ان تقتربوا من بعضكم البعض والمشاركة فى نشاط واحد مثل نادى للقراءة، نادى للرياضة.

كسر الروتين

تتركون الجماع وممارسة الجنس ليوم الخميس فقط!

هذا أهم أسباب حياتكم الجنسية المملة، لا شيء يمنع من أن تقوموا بالجماع وممارسة الجنس فى أى ليلة من أيام الأسبوع طالما شعرتم برغبة فى ذلك. استمتعوا بحياتكم بدون قيود حتى تصبح حياتكم كاملة



الليلة الأولى...

وأسرار العلاقة الحميمة

مع اقتراب الليلة الموعودة، تبدأ الفتاة بالتفكير فى العلاقة الحميمة التى سوف تجمعها وزوجها وتقرّبهما من بعضهما. والتي، إن لم تنجح، فسينعكس ذلك على حياتهما، وتظهر المشاكل بينهما فى أوجه عديدة أخرى. لإلقاء الضوء على هذه المسألة، قابلت «الجميلة» الدكتورة أمانى شلتوت، استشاريَّة الصحّة الجنسيَّة والإنجابيَّة والعقم، فى مركز الدكتور سمير عباس، فى جدة.

لا تستمعى لغيرك... بل ثقّفى نفسك

الفتاة عادة تتلقى المعلومات الخاصة عن العلاقة الزوجية إما من والدتها أو أخواتها أو صديقاتها، أو من الكتب والإنترنت، لكن فى بعض الأحيان قد تصل إليها معلومات خاطئة تبنى عليها توقّعات أو حتى مخاوف غير واقعيَّة، ما يؤثّر فى العلاقة الحميمة فى ما بعد.

معتقدات شائعة

تؤكّد أكثر المعتقدات الشائعة والخاطئة أنَّ فضَّ غشاء البكارة عمليَّة مؤلمة للغاية، ويصحبها نزيف، ما قد يؤدّى إلى اللجوء للطبيب. وعندما تسمع الفتاة هذا الكلام، يصيبها نوع من الهلع من العلاقة الزوجيّة الحميمة، فينتج عنه مرض التشنّج المهبلي، المرض الذى نراه بكثرة فى عيادتنا، حيث يصلنا ما بين 60 – 50

مريضة تشكو من التشنّج المهبلي في السنة الواحدة، مع تفاوت الأعمار ومستوى التعليم والبيئة التي نشأت فيها الفتاة، وقد تستمرّ الشكوى لسنوات عديدة، وأذكر أنَّ أطول فترة رأيتها كانت 19 عاماً.

والتشنّج المهبلي هو انقباض غير إرادي في العضلات المحيطة بالمهبل والحوض، ينتج عنه ألم شديد وصعوبة أو حتى استحالة اللقاء الحميمي، وأحياناً يصيب الزوج ضعف في القدرة الذكوريّة، فيلجأ هو نفسه للطبيب، وبعد الفحص وأخذ التاريخ الطبيّ، يتضح أنَّ المشكلة في الزوجة من الأساس.

ومن المعتقدات الشائعة والخاطئة أيضاً، أنَّ قمة المتعة هي أن يصل الزوجان للنشوة في التوقيت نفسه، والواقع أنَّ أكثر مناطق الإثارة عند المرأة هي الجزء الخارجي من الجهاز التناسلي وليس المهبل في حدِّ ذاته، وبالتالي تصل المرأة للنشوة بملامسة هذه المناطق أكثر بكثير من المهبل. على عكس الرجل، الذي يصل للنشوة بعد الإيلاج، كما أنَّ الاستمتاع بالإيلاج يأتي مع الوقت، وبعد اكتساب الخبرة التي تنشأ بين الزوجين، بعد ممارسة العلاقة الحميمة باستمرار.

زيارة العيادة قبل الزفاف

لزيارة العيادة قبل الزفاف أهمّية كبرى، فالتثقيف من شأنه أن يساعد الزوجين على تخطّي الليلة الأولى وكلّ التوقّعات المسبقة لنجاح العلاقة الحميمة والاستمتاع بها، ما يجنّبهما الإصابة بخيبات الأمل.

أما الرجل فقد يشعر برغبة جنسيَّة ضعف رغبة زوجته، وهذه الحقيقة لا يدركها ربما بعض الرجال أو حتى نساء كثيرات، ومن هنا تظهر بعض المشاكل عندما يتَّهم الزوج زوجته بأنَّها باردة جنسيّاً، أو تعتقد الزوجة في نفسها ذلك، حين يرغب الزوج بإقامة العلاقة أكثر مما ترغب بها هي.



وما لا يعلمه الرجل، أنَّ المرأة رومانسيَّة وعاطفيَّة بطبيعتها وحالتها النفسيَّة، والتغيّرات الهورمونيَّة الكثيرة التى تمرّ بها، تلعب دوراً كبيراً فى رغبتها واستمتاعها. كما أنَّ المرأة تستمتع بالقبلات والمداعبة أكثر بكثير من عمليّة اللقاء الحميمى نفسها، لكن للأسف، يغيب هذا عن بال رجال كثيرين، فتصيبهم خيبة الأمل حين لا تستجيب لهم زوجاتهم.

وهنالك رجال كثيرون لا يعطون زوجاتهم وقتاً كافياً للمداعبة، ما يؤدّى إلى قلّة الإثارة، وبالتالى تقلّ الإفرازات المهبليَّة، وتشعر الزوجة بألم عند الإيلاج. لذلك تنصح الدكتورة أمانى شلتوت كلا الزوجين، بأن يتصارحا حول متطلّباتهما، خاصة الزوجات، عمّا يثيرهنّ وما يؤلمهنّ.

الغسول الصحيح عنوان الزوجة

وتعقب الدكتورة أمانى شلتوت قائلة: «هناك اعتقاد خاطئ وشائع أيضاً عند السيدات وهو متعلق بالدش والتشطيف المهبلي، فدائماً تسألنى مريضة، خاصة الصغيرات المقبلات على الزواج: ما هو أفضل غسول أو تشطيف مهبلى كى أستخدمه يوميّاً؟ أو بماذا تنصحيننى أن أشطف نفسى يوميّاً أو بعد العلاقة الحيميمة؟ ولكلّ هؤلاء أقول إنه ليس هناك أيّ داعٍ لاستخدام الدش المهبلى فى حال عدم وجود التهابات، والتشطيف بالماء يكفي، ووجود التهاب مهبلى تكون أعراضه هى الإفرازات، سواء البيضاء أو الصفراء، وأحياناً الخضراء. أما الإفرازات الشفّافة فطبيعيَّة، ولا تعنى شيئاً، وقد تصحب هذه الإفرازات رائحة مميّزة وأحياناً كريهة أو تصحبها حكَّة، وفى بعض الأحيان يكون هناك جفاف شديد وحرقان وقت العلاقة، وبالطبع فى حال ظهور أيّ من هذه الأعراض، تجب مراجعة الطبيب لوصف العلاج اللازم».

مداعبة حميمة

تتمنى المرأة لو أنك تعلمها

العلاقة الحميمة بين الأزواج مهمة بقدر الطعام و الشراب، تحتاج إلى منكهات خاصة لتتمتع بها و تشعر بلذتها، فقد تنتهى المتعة الجنسية عند الرجل بمجرد الإيلاج إلا أنها تبدأ عند المرأة بالمداعبات، والتى كلما كانت مرضية كلما ازداد تجاوبها معك.

إليك عزيزى مجموعة من الحركات الجنسية التى تعشقها المرأة و تتمنى أنك تعلمها:

الرسائل النصية

الكلام العذب يدخل القلب بسهولة، عند نهاية أى جماع ذكرها باليوم التالى من خلال رسالة نصية بأنها كانت جميلة وجذابة و أنك قضيت معها وقتاً ممتعاً وتتوق للقائها من جديد. خلال هذه الحركة البسيطة ستجدها متلهفة للقائك أكثر فى المرة المقبلة.

استخدم يديك بمهارة

اللمس من الطرق التى تحفز الرغبة الجنسية، حاول أن تقوم أثناء لقائكما بعمل مساج ركز على منطقة الظهر بشكل حركات دائرية صولاً الى أسفل الظهر.

اجعلها ترى نفسها بطريقة مختلفة

اصطحبها أمام المرآة و احضنها و خاطبها بكلام جميل و تغزل بها، فالمرأة تحب دائماً أن تشعر أنها لاتزال تحتفظ بجمالها و جاذبيتها.

الموسيقى

أكدت الأبحاث أن الموسيقى تلعب دوراً كبيراً فى جعل المرأة أكثر قدرة على الإستجابة لك، اختار لها بعض الألحان الرومانسية أثناء لقائك بها ستجدها أكثر انجذاباً.



اترك لها تذكاراً

حاول دائماً بعد أن ينتهى لقاؤك بها فى ترك تذكار جميل، يمكنك أن ترش عطر تحبه بجانب وسادتها أو يمكنك أن تترك لها وردة حمراء أو حتى ورقة صغيرة تخبرها بها أنك استمتعت بوقتك معها.

لا تتجاهل نقطة "جى سبوت"

من المتعارف عليه أن نقطة "جى سبوت" من أكثر الأماكن حساسية فى جسم المرأة والتى توصلها بسهولة الى هزة الجماع، فمن الضرورى على الزوج أن يركز على إثارة هذه المنطقة من خلال الضغط المباشر عليها بواسطة الإبهام.

استخدم فمك

التقبيل و تمرير اللسان على منطقة الصدر و الرقبة من أكثر الأمور التى تسعد المرأة و تجذبها لك.

ابتعد أحياناً عن التحفيز بواسطة الفم

أوجدت الأبحاث أن المرأة أحياناً قد تشعر بالملل و بإطالة العملية الجنسية إن كنت تستخدم فمك فى عملية التحفيز، ابحث عن طرق بديلة.

غطى كل المناطق

بالرغم من وجود مجموعة من المناطق المهمة بجسد المرأة و التى ترغب فى مداعبتها كالصدر و الرقبة، إلا أن باقى مناطق الجسم مهمة أيضاً و تحتاج منك إلى التركيز والانتباه.

قلة التركيز و الجهد والتفكير كلها عوامل تؤدى إلى إنهاء المتعة الجنسية وتفقدها لذتها، أثناء لقائك معها حاول أن تجعل كل تركيزك نحوها فتشعر بالتالى بمدى التزامك ورغبتك بها.

تأثير نوع الغذاء
على النشاط الجنسي

فوائد الغذاء الجنسية، تأثير نوع الأكل على النشاط الجنسي، أفضل أنواع الغذاء والأكل للتنشيط الجنسي

صورة تعبيرية عن فوائد الغذاء على النشاط الجنسي

أكل الخضار ينشط الحياة الجنسية أفضل من اللحوم الحمراء

توصلت دراسة أمريكية إلى أن حياة النباتيين الجنسية أفضل من حياة من يفضلون تناول اللحوم. وبحسب الدراسة التى أجريت فى جامعة "يو سى بركلي" فإنه على سبيل المثال من يستهلك "جبن التوفو" المصنع من حليب الصويا وسواه من الطعام النباتى يتمتع بحياة جنسية تميزه عن غيره.

وأشارت الدراسة إلى أن السبب فى ذلك يعود إلى أن بعض الأطعمة النباتية تؤثر إيجاباً فى معدلات الهرمونات وتنشط الطاقة الجنسية. واستند الباحثون فى دراستهم إلى تجارب خضعت لها قرود "ريد كولومبوس" من الحديقة الوطنية فى أوغندا، حيث خضعت إلى مراقبة استمرت 11 شهراً، جرى رصد الأطعمة التى تتناولها القرود ومدى تأثيرها.

ومن ضمن المؤشرات التى اهتم العلماء بتوثيقها كانت عدائية القرود، وذلك من خلال رصد عدد المشاجرات والقتال والمطاردة فيما بينها، بالإضافة إلى



الاهتمام بتواتر عملية التزاوج ومتوسط الوقت التى تستغرقه القرود فى تنظيف بعضها البعض. وللتمكن من جمع معلومات أدق جمع العلماء براز القرود لقياس معدلات الهرمون والتغيرات التى طرأت عليها.

واكتشف الباحثون أنه كلما تناول القرود أوراق شجر "ميليتيادورا" التى تقترب فى تركيبتها إلى حد كبير من مادة الصويا، كلما ازدادت معدلات هرمون الجنس الـ "استراديول" وهرمون القلق الـ "كورتيزول".



طريقة إغراء الزوج متعه

للإغراء فن وذوق يجب تعلمه فالحياة الزوجية سعادة من جميع الجوانب نحيا لأجل انتعاشها ولمسها بحياتنا..

فالزوج يعشق الإغراء فلا تدعى المغريات خارج المنزل، تكون سبب عذابك وابتعاد زوجك فلما لاتغريه أنت بنفسك وجسمك وجمالك وحياءك ولمساتك المجنونة.

لك غاليتى حواء نصائح لتكونى مغرية رائعة لزوجك

اغراء الزواج بالتعامل

- أغرى زوجك بابتسامة لامعه تنير وجهك عند دخوله للمنزل
- أغرى زوجك بلمعان عينيك فى توهجهما بحبه عند جلوسه معك
- أغرى زوجك بالحياء الجميل عند تقربه منك، فكونى الممتنعة الراغبة فى آن واحد
- أغرى زوجك بالصفح عنه حين يخطأ والقسوة أحيانا حين يكرر الخطأ
- أغرى زوجك بعطرك الذى يعشق تنفسه وأيضاً، إغراء بالساقين احرصى على خلوهما من الشعر والنمش والحبوب وادهنيهما بكريم ملطف يترك لمعة محببة وارتدى صنادل تكشف عن أصابع رجلك النظيفة المنسقة.



إغراء الزوج بالصوت

صوتك الهامس الناعم وتنهداتك المثيرة من فتره لأخرى تسحر الزوج!

وأيضاً

إغراء الأذن.. للأذن سحر خاص باللقاء الحميم.. اتركى له المسكينه تأخذ راحتها مع زوجك فلها سحرها الخاص والمحبب للزوج!

إغراء الزوج بالملابس

أغرى زوجك بملابسك حين دخوله لغرفة نومك فلتكونى مرتدية قمصان النوم الشفافه أو بجامة شفافة تظهر جمال جسدك

إغراء الزوج بالشعر

شعرك أيا كان طوله ولونه ونوعه أهم شيء الاهتمام به وجعله مناسباً لشكل وجهك ولو كان مجعدا سرحيه بالاستشوار لينسدل حول وجهك فيزيد ملامحك نعومة.

إغراء الزوج بحركات الجسم

أغرى زوجك بتمايلك امامه ليكون قدك ايا كان ممتلئا أو نحيفا جميلا بعينه

إغراء الزوج بلمسات اليد

اغرى زوجك بلمسات مجنونة يعشقها كلها نعومة وحب وتغنج منكِ

إغراء الزوج بالشفايف

اغرى زوجك بطعنات قاتلة من شفتيك تفاجئينه بها وهو مستلقى سواء على سريره أو على الكنبه، حتى ولو كان مستلقى على الأرض.



إغراء الزوج بالأنوثة

اغرى بأنوثتك وولهك وحنانك ورقتك واهتمامك بزوجك و مناداته بأسماء الدلع والحب فهى تثير الزوج!

إغراء الزوج بالرقص

اغرى زوجك بالرقص أمامه دون حياء فاستمتعى وامتعيه فهو حلالك واجعليه ينبهر وأنت ترقصين وبحركات مغرية جداً

إغراء الزوج برائحة الجسم

إغراء برائحتك دائما ومن شأنك أن تكونى زكية وكأنك خرجت من عمل دش مميز ومتوفره العطورات المنعشة وكريماتها طبعا مع الاهتمام بنظافة دواخل الجسم!!

أغرى زوجك غاليتى الزوجة بكل الطرق الممكنة والمستحيلة لتكونى الأولى والأخيرة بحياته ولاينظر إلى غيرك لأنه وجد لديك ماكان يريد أن يجده عند غيرك.

وأخيراً

جعل الله بين الزوجين المودة والرحمة والعشرة الحسنة بينهما بالمعروف

وجعل كل منهما يتمتع بالآخر فيما أحله الله ورضاه

فلا تتجنبى هذه الأمور التى تجذب الزوج وتغريه فتجره إلى الأخريات إذا امتنعتى عنه...

بيدك تمتلكين قلب زوجك وبيدك الأخرى تُبعدينه عنك وتنفريه منك.





أفكار إثارة الزوج جنسيا

هل تريدين إثارة زوجك وتجعلينه يعشق ممارسة الجنس

هل تحبين أن لا ترتفع أنظار زوجك عنك فى كل مكان تذهبان إليه؟...

هل تحبين أن يأكلك زوجك بعينيه ويعريك من ملابسك فى خياله وأنت ما زلت ترتدينها؟

هل تريدين أن تأسرى قلب زوجك ليصبح رهينك لا يفكر إلا بك وبأفعالك وحركاتك ولمساتك؟

إليك بعض النصائح التى آمل أن تساعدك فى سعيك هذا ولكن قبلاً أريد أن أنبهك أن مفعولها ليس فورياً. فهى بحاجة إلى طول النفس والصبر الكبير فى تنفيذها حتى تؤتى نتائجها على المدى الطويل. وكذلك أمر آخر يجب عليك عند القيام بهذه الحركات أن تقومى بها بشكل غير متصنع أى لا تجعلى زوجك يحس لوهلة أنك تفعلين ذلك كى تخطفى بصره وتستميلى قلبه إليك. يجب أن يحس دوماً أن ما تقومين به هو أمر عادى مثل أى عمل آخر فى المنزل وأنك غير متعمدة له. فمثلاُ، إذا كنت ستنفذين أحد هذه الحركات فلا تقومى بها بتكرار كبير فى يوم واحد بل ابدأى بالتدريج مرة فى الأسبوع أو كل ثلاثة أيام ويمكنك التنويع حتى لا يتفاجأ زوجك ويحس أن هناك مؤامرة من قبلك (طبعاً هى مؤامرة لتتأثرى قلبه واهتمامه فهى مباحة). ثم يمكنك بعد ذلك زيادة تكرارها وتنويعها حتى تؤتى أكلها

إليك يا عزيزتى الزوجة الحركات (ويمكنك الزيادة عليها وتحريفها بالشكل الذى ترينه مناسباً لزوجك ولك):

الملابس وما أدراك ما تفعل الملابس

ليس من الضرورى أن ترتدى لزوجك دائماً ملابس شفافة أو تظهر أكثر مما تبدى أو أن لا ترتدى له ملابس بالمرة (مع أن معظم الرجال تجد المرأة اللابسة العارية (لابسة من غير هدوم) أكثر جاذبية من المرأة العارية تماماً) حتى ينظر إليك وتجذبى نظره ولا تنسى أن العين إذا تعودت منظراً واحداً تمله وتبحث عن التجديد. ولا تظنى أن الأناقة الدائمة ستؤدى إلى سعادة الزوج فقد تكون أحياناً سبب شقاؤه فلا بد من التنويع فلا مانع أن تكونى مهملة أحياناً وغير مرتبة أحياناً (وليس دائماً وفى الملابس فقط أما النظافة فلا غنى عنها). يمكنك كذلك إغراء زوجك وسحب أنظاره ببعض الحركات التى تقومين بها بملابسك العادية اليومية التى تقومين بعمل البيت فيها أو ترتدينها بشكل اعتيادي. وتذكرى أن هذه الطريقة توفر عليك شراء ملابس جديدة على الدوام فباستخدام ما لديك يمكنك عمل الأعاجيب وإليك ببعض الأفكار:

- تعمدى فى عدة أحيان عدم ارتداء السوتيان تحت ثيابك العادية وعندما ترين زوجك ينظر إليك تحركى حركة فجائية تجعل ثدييك يهتزان وسترين ما أعنيه بقولى (تأسرين عينى وقلب زوجك).
- قومى فى إحدى المرات بارتداء ثياب بدون ملابس داخلية بالمرة ويا حبذا لو ارتديت تنورة أو فستاناً قصيراً تحت الركبة (وليس فوقها حتى لا تثيرى الشك) ولو كان لونه أبيض أو فاتح يكون أفضل.
- يمكنك كثيراً تعمد نسيان ربط بعض أو جميع أزرار القميص الذى ترتدينه، أو إذا أردت أن تبدو طبيعية قومى بقطع الزر عن عمد وتحججى أنك لم تجدى الوقت لإصلاحه. أو يمكنك ترك السحاب مفتوحاً أو فتحة الصدر مفتوحة وبارزة بحيث تبدى ما تحتها وهذه أحلى حركة وعند تقديمك شيئاً ما لزوجك



انحنى قليلاً ولكن بدون تصنع وانظرى إلى أى شيء آخر ولا تنظرى إلى عينيه وأنا متأكد أين سيكون نظره فى هذا الوقت لا سيما لو كنت بدون سوتيان!!!!

- لا تنسى أيضاً تأثير الملابس الضيقة التى وإن سترت الجلد فإنها بتجسيدها لجميع معالم جسمك تجذب أنظار الزوج وترغبه فى إمعان النظر بك حتى يفترسك بعينيه.. !!
- كذلك البسى بنطلون «low wist» أى أن خصره نازل والبسى تحته أندر وير string اللى هو مجرد خيط من ورى وتعمدى أن يبين من فوق البنطلون!!.
- اطلبى من زوجك بين الحين والآخر مساعدتك فى إغلاق فستان السهرة أو غيره من الخلف وتأكدى من أن يكون كل ظهرك بادياً للعيان أن يساعدك كذلك فى إغلاق سحاب بنطلون الجينز الضيق الذى لم تستطيعى لضعفك (يا مسكينة) من إغلاقه بأصابعك النحيلة (طبعاً على مين سوف يفهم هذه الحركة بالتأكيد ولكن لا مانع من تجربتها مرة).

السرحان عند النظر فى العينين

لا تستهينى بهذه النظرات أبداً فهى تذيب الحجر الصوان.. فعندما تنظرين فى عينى زوجك غوصى فيهما كأنك تغوصين فى بحار ليس لها أعماق وابحثى عن حبه لك بين أعماق هاتين العينين وستجدين أنك مع الوقت ستسرحين بشكل طبيعى ودون تصنع كما أن هذه الحركة ستجعل زوجك ينظر فى عينيك كذلك ويغوص هو الآخر فيك بدون شك.

الرقص

إذا كنت لا تعرفين الرقص، فتعلمى مما تشاهدين فى الأعراس والحفلات ما يجذب قلب زوجك وعينيه لك ويغنيه عن المشاهدة، وتفنني، واستحدثى من

الحركات ما تحسين أنه يميل قلب الرجل. وليس بالضرورة أن تقلدى فقط. فأنت وشطارتك ولا تتوقفى عند أى حد فى سبيل إسعاد وجذب اهتمام هذا الذى جعله الله من بين كل الناس شريك حياتك وأحل لكما كل ما فيكما (ما عدا ما ثبت تحريمه) وحرم عليكما ما سوى ذلك.

كما يمكنك الرقص لزوجك بطريقة التعرى وذلك بأن تخلعى ثيابك قطعة قطعة وتلقينها على زوجك المسكين

حركات باستخدام النوم

قبل النوم وأثناء مشاهدتكما للتلفاز أسندى رأسك على كتف زوجك وبعد فترة قليلة تظاهرى بالنوم وانظرى كيف سيحنو عليك وينظر لك وينسى كل ما كان يشاهده. فليس أجمل فى نظر الرجل إلى امرأة نائمة على صدره (لكن لا تنامى بالفعل بل استيقظى بعد قليل وقولى له هل نمت فى حضنك يا حبيبي؟).

كذلك هناك حركة قريبة وهى التظاهر بالنوم عند عودة الزوج من عمله وكشف (جزء من الساق ولكن لا تظهرى الكثير) أو الظهر أو حتى إذا أردت أحد الثديين (بدون تصنع) لتظهرى كأنك نائمة متكشفة.. مثيرة لأى زوج مهما كان متعباً..

أيضاً حركة ثالثة.. أحضرى صورة من صور الزوج التى تحبينها فعلاً كصور العرس أو غيرها.. واجلسى أمام التلفاز وأشعليه وانتظرى عودة زوجك من عمله، ثم عند دخوله تظاهرى بالنوم وأنت ممسكة بالصورة بيديك أو تحتضنينها، وفور دخوله انتبهى بشكل مفاجئ (وإذا أردت إثارة فضوله حاولى تخبئة الصورة خلف ظهرك) واتجهى نحوه ليسألك عن الصورة وعندها دعيه يراها وقولى له إنك تشتاقين له أثناء النهار وتحبين البقاء بقربه.



كذلك فى هذا السياق يمكننا إدراج حركة جميلة وهى تمثيل أنك تقرأين مجلة ما وأنت مستلقية على السرير أو الكنبة أو على الأرض على بطنك ورافعة رجليك إلى وسط ظهرك أو الاستلقاء على ظهرك وثنى ركبتيك بحيث يظهر ما خفى وكأنك لست منتبهة لهذا الأمر.

التغنج والدلال

تغنجى فى مشيك وتقصعى وامشى مثل (مشية القطة)أو (مشية عارضى الأزياء) بحيث تضعين قدمك بشكل مستقيم أمام القدم الأخرى وعلى استقامتها تماماً وتدربى على هذه المشية قبل تنفيذها (لئلا تقعى لصعوبتها) كى تنفذيها بدون تكلف. ولا تنسى أن الرسول صلى الله عليه وسلم لعن المائلات المميلات لما يفعله فعلهن من استمالة القلوب وخطف الأنظار، وهذا ما تريدينه لزوجك.

وكذلك لا تنسى استعمال الخلخال والضرب بالرجل على الأرض لما له من وقع السحر على أذن الزوج وتذكرى أنه نهى عنه لما فيه من الفتنة، وأنت تريدين فتنة زوجك.

اجتذاب أنف زوجك

لا تنسى فى وسط أعمالك اليومية من الطبخ والعمل المنزلى أنك قد تتعودين على رائحة الأكل ولن تحسى بها لكن زوجك سينتبه لها عند قدومه لذلك دعيه يشمك دائماً متعطرة نظيفة وركزى فى وضع العطر خلف الأذنين وعلى الرقبة وبين الثديين. حيث يمكنك أحياناً وضع عطرك فقط فى هذه الأماكن لكى يتجه لها الزوج ويشمها مما سيدفعه لتقبيلها

الوشم

ولحرمة الوشم يمكنك أختى استعمال الحناء أو الكريستال أو الرسومات التى تطبع على الجسم وتلصق و التى يمكن عمل رسوم غاية فى الروعة بها وهى

كذلك تزول مع الوقت ولا داعى للخوف من ضررها على الجلد لأنها غير مفيدة له. استخدمى مخيلتك وارسمى لزوجك أو اكتبى له ما يخطر على بالك فى أماكن مختلفة كأعلى الكتفين من الخلف أو على الخاصرة أو البطن عند السرة أو غير ذلك من الأماكن.. أو اطلبى منه أن يرسم لك هو ما يرغب به ولن تصدقى مدى سعادته وسعادتك بهذا الأمر

التفنن فى الجسم

اربطى على أعلى ساعدك قبل الكتف أو على أعلى الفخذ (أو على كليهما معاً بشكل مخالف أى الساعد اليمنى والفخذ اليسرى أو الأربطة صغيرة من الشيفون واعقديها بشكل وردة (طبعاً هذه تكون بدون ملابس أو بملابس داخلية أثناء الخلوة مع زوجك). كذلك يمكنك وضع وردة حمراء كبيرة فى جانب شعرك مثل نساء هاواي.





إثارة الزوج جنسيا

والمناطق التى تثير الرجال لممارسة الجنس

اختلف الرجال فى المناطق التى تشعرهم بالمتعة. ولكن هناك مناطق متفق عليها بين أغلبية الرجال. وهى بحد كبير تشبه تلك المناطق الساخنة فى جسد المرأة..

المنطقة الأولى وهى منطقة الأذن

ففى منطقة الأذن شبكة من النهايات العصبية التى تجعل الأذن أكثر حساسية... وقد اعتبر الصينيون أن الأذن تشكل كل أعضاء الجسم وهى تشبه المولود فى رحم الأم...وذلك فى استخدامهم للإبر الصينية يقسمون الأذن تقسيم غاية فى التعقيد...

فبإمكان الزوجة استثارة منطقة الأذن بالطرف الناعم من الإصبع بحركات خفيفة. ويمكن أن تكتشف منطقة خلف الأذن عن طريق اللمس باللسان والشفة. فلا تكن المرأة خجلة.

فالرجل يثار بصوت التنفس.. والتؤهات التى تطلقها المرأة......

وبالكلمات التى تطلقها فى إذن زوجها فتشعل الرغبة عنده لأقصى المستويات كلمة اشتقت لك، حبيبى، الله لا يخلينى منك، وغيرها من الكلمات

المنطقة الثانية وهى منطقة الشفة

الشفة من المناطق المعروفة فى الحساسية... فتقبيل الزوجة لزوجها وتفننها فى القبل يعطى الرجل انطباعاً أن هناك الكثير فى انتظاره.. ويكفى أن رسول المحبة بين الأزواج هى القبلة



المنطقة الثالثة وهى منطقة الصدر

منطقة الصدر هى من المناطق المفضلة عند أغلب الرجال...فيمكن أن تتحسس المرأة الصدر أو بإمكانها عمل مساج لصدر الزوج.

ومنطقة الحلمة عند الرجل أيضا منطقة حساسة فطرق إثارتها عن طريق اللمص.. أو مص الحلمة.

ولكن تأكدى من أن تبدئى بالحركات البطيئة والانتقال للحركات القوية... وأنا كتبت موضوع عن حلمات الرجل....

المنطقة الرابعة وهى عضو الرجل

أكثر المناطق حساسية فى جسم الرجل تتركز فى منطقة العضو الذكري ومنها منطقة رأس القضيب..

فهذه أكثر منطقة بها نهايات عصبية تنقل الإحساس. ولها أكثر من طريقة لاستثارتها.

عن طريق اللمس باليد وعمل حركات دائرية على المنطقة أو غيرها من الطرق...

وهناك ثانية وهى كيس الصفن...

والصفن عبارة عن كيس رقيق موجود أسفل القضيب ومغطى بكمية من الشعر الخفيف ويحوى بداخله الخصيتين.

لمنطقة الصفن منطقة حساسة... وبإمكان إثارة الرجل منها وذلك عن طريق مداعبة المنطقة بشيء من الحنية لأن الضغط الشديد على المنطقة يشعر الرجل بألم فى الخصية.. وقد يتم الجمع بإثارة رأس القضيب وتدليك كيس الصفن فى وقت واحد..



المنطقة الخامسة وهى منطقة العنق

منطقة العنق عند الرجل منطقة سريعة التأثر وذلك لحساسيتها وتكمن طرق إثارتها عن طريق القبلات الجافة أو الرطبة على المنطقة.. كما أن قرب أنفاس المرأة من منطقة الرقبة تثير الرجل....

ويمكن الجمع بين إثارة الرقبة.. وتحسس الأكتاف بالأنامل وتدليك العمود الفقرى للرجل

المنطقة السادسة وهى منطقة العجان عند الرجل أو منطقة الجى سبوت عند الرجل

وهى المنطقة الواصلة بين الخصية وفتحة الشرج.. وتعتبر هذه المنطقة قاعدة العضو الذكرى وهى الجسم المخفى منه وفيه عدد لا يصدق من النهايات العصبية ويمكن الإحساس بعضلات المنطقة عن طريق اللمس



العناد بين الأزواج

دراسة

يرى خبراء علم النفس أن أسباب العناد خاصة لدى الزوجات تأتى بشكل عام نتيجة للتربية الخاطئة فى مرحلة الطفولة، نتيجة استجابة الأب والأم لمطالب الطفلة دون نقاش، فتكبر الفتاة على هذه الصفة لتتحول إلى سلوك يومى يرافقها دائماً.

والعناد من أهم سماته التشبث بالرأى والتعصب والدفاع عنه حتى ولو كان خاطئاً، كما أن من سماته أيضاً عدم قابلية الشخص للتنازل من أجل الآخر، ومن هنا سوف تصطدم حياتك الزوجية بهذه الصفة السيئة إذا توافرت لديكِ.

والأمر سيكون أكثر صعوبة فى الحقيقة إذا كان الزوج أيضاً عنيداً، خاصة أن الرجل فى مجتمعاتنا الشرقية ينشأ ويتربى فى بيت يتحكم فيه الأب ويسيطر عليه، وهنا يحاول الزوج أن يقلد نفس سلوك الأب، أو وراثة العناد من الوالدين نتيجة المعاملة الأسرية.

وبحكم التربية الشرقية للفتيات والتى نشأن على الخضوع للرجل، فهناك الكثير من النساء المتمردات ضد هيمنة الأزواج، وهو الأمر الذى يشعل صفات التسلط والرغبة فى العناد والاستبداد لدى الزوجة، فيخلق مشاكل



أسرية لا حصر لها.

والحل لهذه المشكلة ليس أمراً صعباً إذا أدرك كلاً من الزوج والزوجة أن الحياة الزوجية طريق مشترك لابد أن يزدان بالتكاتف والتعاون بين الزوجين، فالزواج ليس أبداً حلقة منافسة بين طرفين، وعلينا أن ندرك دائماً أن المناقشة والحوار، وإيمان الطرفين بقاعدة أن رأيى يحتمل الصواب والخطأ هو الطريق الأمثل نحو حياة زوجية هادئة خالية من المشكلات، من هنا سنتوصل لآلية ثابتة فى التعامل المنطقى والحكيم بين الأزواج، هذه القاعدة المتينة حتماً ستكون كفيلة ببقاء الحياة الزوجية واستمرارها



طرق العلاقة الحميمة بين الأزواج

طريقة الفارسة

طريقة تعشقها كل الزوجات.. طريق تجعل الزوجة هى المسيطرة والمتحكمة والمتمتعة وهى بأن يستلقى الزوج على ظهره وتأتى الزوجة وتركب فوقه مثل الخيال الذى يمتطى الفرس وتضع يديها أو على صدر الزوج أو تضعهمها على نهديها لمزيد من الإثارة كما أن الزوج يستطيع أن يداعبها بإثارة نهديها كما أنها تستطيع أن تنثنى لمبادلته القبلات..

الطريقة العالمية العادية

وهذه الطريقة وهى الأكثر انتشارا فى العالم بحيث تستلقى الزوجة على ظهرها مع فتح ساقيها ومن ثم يأتى الزوج فوقها وتلف ساقيها خلفه أو تفتحهما بحيث يكون الصدر على الصدر والوجهان متقابلان لتبادل القبلات وتكون أكثر متعة ومداعبة حتى باليد بلمس النهدين وغيرهما..

طريقة الجماع العميق

وهذه الطريقة تجعل الجماع مثيراً للطرفين وهو أن تستلقى الزوجة على ظهرها وقد شبكت يديها على رأسها وقد ألصقت فخذيها بصدرها بينما الساقين فوق كتف الزوجِ.. وهنا يمكن للزوج أن يصل إلى نقطة عميقه جداً فى الجماع علماً بأن هذه الطريقة لا تنفع إلا للزوجة الرشيقة المرنة أما الحامل أو البدينة لا يمكن لها ذلك بشكل سليم..



طريقة وجها لوجه

وهذه الطريقة تكون بجلوس الزوجة على طرف السرير أو على كرسى والأهم أن لا يكون مرتفعاً عن وسط الزوج.. وتكون بالمقابلة وجها لوجه بفتح الساقين ويمكن أن تثنيهما الزوجة حول الزوج..

طريقة الاحتضان العلوي

وتتم الطريقة بأن تستلقى الزوجة على ظهرها وتمد رجليها ويديها وينام الزوج عليها وقد فرقت رجليها حتى يتمكن من إدخال القضيب ومن ثم تغلق ساقيها وتفردهما والزوج هو الذى يتحكم وميزة هذه الطريقة أنها تجعل المهبل ضيقا جدا كلما أغلقت الزوجة فخذيها أكثر مما يعطى الزوج الفرحة بهذا الضيق.

طريقة العجلة

وهذه الطريقة متعبة للطرفين بحيث تمسك الزوجة طرف كرسى أو طاولة ويرفعها الزوج من قدميها بحيث يأتى وسطها واقفا ويتم الإيلاج مع تحكمه الكامل بها حيث سيكون فخذيها بيديه لسحبها ودفعها مع إمكانية أن تثنى قدمها من ركبتها على ظهره للاستناد..

طريقة الجلوس الخلفي

هذه الطريقة ممتعة.. ويجلب جماعا مثيرا وخاصة للزوجة كما أنه يريح الزوج من التعب والارهاق وتكون بأن يستلقى الزوج على ظهره وتأتى الزوجة وتجلس عليه كفارسة ولكن ظهرها لوجه الزوج وبذلك تتحكم الزوجة فى سرعة الحركة وتتمتع كيفما تريد كما أنها تستطيع أن تنزل بظهرها على صدر الزوج الأمر الذى يمنح الزوج فرصة مداعبة النهدين بيديه..



طريقة التراكب

هذه الطريقة جميلة وفيها إحساس ورومانسية كبيرة وهى بتراكب الزوجين على بعضهما تماما وتتم بأن يستلقى الزوج على ظهره وتستلقى الزوجه فوقه بحيث يكون صدرها مقابل صدره مع فرد الأرجل وتباعدهما والتصاق القدمين ويتحكم الزوجان بالجماع بحيث إن الزوجة ترفع مؤخرتها والزوج يسحبها بيديه من خصرها..

طريقة المواجهة الخلفية

هذه الطريقة تحتاج لمقعد كنب يجلس عليه الزوج مع فتح ساقيه وتأتى الزوجة لتجلس بحضنه بحيث تعطيه ظهرها أو جنبها وهذا يمنحهما فرصة المداعبة بالقبلات واللسمات مع التحكم بسرعة الجماع..

الطريقة الخلفية وقوفا

هذه الطريقة تكون وقوفا بحيث تضع الزوجة يديها على الجدار أو الدولاب ويأتى الزوج من الخلف وقوفا بحيث تثنى الزوجة نفسها قليلا..

طريقة الوضع الخلفي

طريقة قد تتعب الزوج وخاصة ساقيه وركبتيه وتكون بأن تأخذ الزوجة وضع السجود ولكن مع رفع وسطها بيديها ويأتى الزوج من الخلف ويلتصق بها وهذه الطريقه مثيره للزوجة حيث إن مهبلها سيكون فى أفضل أوضاعه للجماع..

الطريقة الرومانسية

هذه الطريقه كلها رومانسية وقمة العشق بين الزوجين ويكون فيها الجماع برومانسية وهدوء وتكون بالمواجهة وجها لوجه من الجنب وهى تشبه طريقة النوم بين حضنيهما ولكن هنا الزوجة ترفع ساقها العلوى عند مواجهتا للزوج ويأتى هو



بوسطه بالكامل بين ساقيها مع ضمهما لبعض بشدة بحيث تكون يدى الزوجة على ظهر الزوج والعكس صحيح بالنسبة للزوج..

طريقة الفرس المخالفة

هذه الطريقة جميلة وهى تشبه طريقة الجلوس الخلفى ولكن الفرق هنا أن الزوج يرفع ركبتيه بينما الزوجة تستند على الركبتين ويدى الزوج تمسكان بأردافها من الخلف للحركة

طريقة الجلوس وجها لوجه

هذه الطريقة تكون بجلوس الرجل مع فرد ساقيه وتأتى الزوجة وتجلس فى حضنه وتقابله وجها لوجه بحيث تكون ساقيها خلف ظهر الزوج وهذه الطريقة تعطى القضيب أطول مساحة للإيلاج..

طريقة الساق الممدودة

وتتم الطريقة بأن تستلقى الزوجة على ظهرها وتمد إحدى رجليها مداً جيداً وترفع الأخرى رفعاً جيداً ثم يأتى الزوج بين فخذيها ويتم الجماع..

طريقة الجماع الخلفى الرومانسي

وتتم الطريقة بأن تنام الزوجة على بطنها وتمد رجليها وترفع عجزها رفعاً جيداً وينام الزوج عليها ويجامعها مع إمساكه رأسها ويقبلها من خلفية رقبتها وخديها وأيضاً يستطيع لثم شفتيها

اكتفى بهذه الطريقة علما بأن هناك عشرات الطرق التى يمكن تطبيقها ولكن نكتفى بما كتبت أعلاه.

خطوات العلاقة الحميمة دون خجل لا عيب ولا حرام

حواء إن هذا الرجل هو زوجك وسكنك وتوأم روحك فلا تخجلى من الجماع معه فهو نصفك الآخر وبه تكتمل أنوثتك.

إليك حواء خطوات الجماع الزوجى دون خجل:

1 - اسأل زوجتك كيف تفضل أن تمارس الجماع ومتى وما هى المناطق التى تثيرها. وأنت كذلك سيدتى اسألى زوجك عن ما تقدم.

2 - لا تقم من على زوجتك حتى تسألها إذا كانت انتهت أم لا واستمتعت أثناء الجماع. وأنت كذلك سيدتى اطلبى منه البقاء إذا انتهى وأنت لم تنتهي.

3 - سيدتى يمكنك أن تملكى زوجك وتأسريه فى عالمك تجملى وتدلعى وذوبى رقة وحناناً وامطريه بالقبل والأحضان وشاكسيه فهو طفل كبير فكونى أمه وأخته وصديقته وعشيقته وعالمه ودفتر يومياته. وأنت كذلك سيدى الفاضل.

أهم الخطوات المطلوبة قبل الجماع:

1 - المطلوب الأول فى الجماع تفريغ النفس من المشاغل والهموم قدر الإمكان فالاستمتاع الجيد بالجنس يتطلب حالة نفسية جيدة فى أغلب الأحيان.

2 - أيضا لابد أن يكون الجسم فى حالة جيدة من النشاط فممارسة الجماع والبدن مرهق ومتعب لاتساعد على الاستمتاع بالجنس، فالبدن المرهق المتعب الذى أضناه السهر لن يستمتع بالجنس كما يستمتع البدن النشيط الذى أخذ بحظه من الراحة وليس معنى هذا عدم ممارسة الجنس فى ساعات الليل المتأخرة ولكن لابد أن يكون البدن مرتاحا نشيطا.



أهم النصائح لممارسة الجماع دون خجل!

1 - المكان الذى سيتم فيه ممارسة الجماع بين الزوجين من الأفضل أن يكون مهيئا وهذا يختلف باختلاف الأذواق والمقصود أن لا تكون هناك منغصات أثناء العملية الجنسية.

2 - لابد أن يكون هناك هدف من الجماع وهو الاستمتاع بالجنس وإشباع الغريزة لكلا الزوجين وحين يحرص الزوجان على وجود هذا الهدف قبل الاتصال الجنسى فإن ذلك يساعد على الاستمتاع بالجنس.

3 - عندما يصبح الزوجان فى حالة إثارة كاملة (وهنا لابد أن يراعى الزوجان بعضهما البعض فأحيانا يصل الرجل إلى الإثارة الكاملة والزوجة لم تصل بعد أو العكس) حين يصبح الزوجان فى الإثارة تبدأ عملية الاتصال بين الجسدين ويمكن للزوجين ممارسة الجنس بأوضاع مختلفة ويستمر النكاح حتى يصل الطرفان إلى بلوغ اللذة النهائية وهى القذف عند الرجل والرعشة عند المرأة.

4 - بعد نهاية الجماع تحتاج المرأة أكثر من الرجل إلى كلام لطيف وقبلات خفيفة وأحضان لبضع دقائق وهذا ما يهمله معظم الرجال وهو مما يفسد متعة الجنس عند الزوجات

5 - تبدأ التهيئة للاتصال الجنسى بالكلام والقبلات والمداعبات، وغير ذلك من حركات مثيرة للشهوة وتساعد على التهيئة للاتصال الجنسي.

طريقة حضن الزوج

الاحتضان أروع ما يقدمه كل طرف للآخر أن للاحتضان متعة لا يعرفها إلا من ذاق حلاوتها حلاوة قد تتعدى حلاوة ولذة اللقاء الجنسى الكامل ولا أبالغ فى ذلك ربما يكون الاحتضان بطريقة رومانسية أفضل من متع الدنيا مكتملة

ولكن هل تعرف كيف تحتضن زوجتك بطرق وأساليب مختلفة تتناسب مع



الموقف والظروف التى أنت بها

هل تعرفى كيف تحتوين زوجك بداخلك وتشعريه بأنه طفل صغير

أليكم بعضاً من طرق الاحتضان لكلا الطرفين على حدا كى يمتع كل منها بالآخر ويعيشان فى متعة دائمة

بعض طرق وأساليب الاحتضان للزوجة

فى بعض الأحيان تكون أنت ايها الزوج جالساً على الأريكة تشاهد شيئاً خلال التلفاز وزوجتك تعبر إمامك حيناً بعد آخر ترتب البيت أو تفعل أى شيء انتظر حتى تعبر بالقرب من أمامك ثم برفق أمسك يدها سوف تنظر إليك لتستوضح منك عما تريد انظر فى عينيها وابتسم واجذب يدها نحوك ببطء ذلك سوف يجعلها مضطرة أن تجلس على أفخاذك حاول أن تعدل جلستها من خلال لف ذراعك حول خصرها واليد الأخرى ترفع أرجلها من الأرض وكأنك فى وضع حمل لها قرب جسدها عليك أكثر ضع رأسك على صدرها وكأنك تريد أن تسمع دقات قلبها سوف تقوم هى باحتضان رأسك وضمها على صدرها لينسدل شعرها على كتفك ومن الممكن أيضا أن تضع يدك برفق على شعرها ومحاولة إمالة رأسها لتستقر على كتفك وتقرب وجهها من وجهك لتشعر بحرارة أنفاسها على رقبتك ووجهك

اعتقد الآن لو أغمض كل منكما عينيه لنمتم من شعوركم بالمتعة والراحة والهدوء فى بعض الأحيان تعود من عملك تدخل من باب شقتك تبحث عن زوجتك فى كل مكان تنده هى عليك وتخبرك أنها فى المطبخ تعد لك الطعام تذهب إليها ستكون هى موالية لك ظهرها اذهب إليها واقترب منها ببطء لف ذراعيك حول جسمها وضع ذقنك على كتفيها ستخبرك أنها مشغولة الآن وعليك أن تذهب وتنتظرها حتى تنتهى لا تسمع لكلامها اهبط بيدك ببطء على بطنها حتى



تصل إلى موضع عفتها وارفع يدك الاخرى إلى موضع صدرها قرب وجهك من رقبتها لتشعر بحرارة أنفاسك على رقبتها وأذنها داعب برفق صدرها واضغط عليه برقة حرك أصابعك على موضع عفتها بهدوء الآن لا تستطيع هى أن تتكلم لأنها سوف تكون فى عالم آخر.

فى بعض الأحيان تكون مرهقاً من العمل وبدون قصد منك تصدر منك بعض الكلمات تجعل زوجتك تحزن منك وتنصرف إلى غرفة نومكما وبعد ذلك ستشعر أنت بالخطأ الذى فعلته ستذهب إليها على استحياء وخجل مما فعلت وعندما تدخل عليها ستقوم هى وتوليك ظهرها وربما تعقد ذراعيها على صدرها اذهب إليها محاولا احتضانها من الخلف ستحاول هى الابتعاد عنك اتركها تبتعد لتفرغ هى طاقة الغضب بداخلها اذهب مرة أخرى دعها تبتعد كلما أرادت لكنها فى النهاية سوف تقف معطية جانبها لك وكأنها تقول احضنى ولن ابتعد عنك هذه المرة اقترب منها وضمها سيكون خدها مقابلاً لوجهك قبلها على خدها. واهمس فى أذنها بكلمات الاعتذار الرقيق ستتمنع منك فى البدايةولكنها فى النهاية ستلتفت هى إليك وتلف ذراعيها حول عنقك لف أنت ذراعك على ظهرها و حرك كفيك على ظهرها بحنو ستكون هى فى أسعد حالتها اهمس فى أذنها بكلمات الحب الرقيقة....

وأكيد الأحضان هى مفيدة للزوجين فى حياتهما وفى عملية الجماع



أسرار مثيرة عن العلاقة الحميمة

إن معرفة حقائق وأسرار العلاقة الحميمة تسهم فى تحديد مصير حالات كثيرة من الزواج. وكلما عرفنا، أكثر عن الجنس أصبحت العلاقة الحميمة بين الزوجين أكثر وضوحاً وسهولة.

معهد الدراسات الجنسية فى مدينة ساو باولو البرازيلية أورد عدداً من الحقائق والأسرار المثيرة، والمدهشة عن الجنس بغرض تثقيف الأزواج باعتبار أن الجنس من العلوم المهمة فى حياة الإنسان، فما هى هذه الأسرار؟

أولاً - كثير من الباحثين يرون أن بشرة الإنسان -رجلاً كان أم امرأة - مهمة جدا فى العلاقة الحميمة. أما المخ فهو أقوى الأدوات فى العملية.

ثانياً - هناك 10 - 12 ٪ من النساء فى العالم لم يبلغن النشوة طوال حياتهن الحميمة.

ثالثاً - ممارسة العلاقة بشكل منتظم يمنح منافع لا مثيل لها للصحة، فهى تجعل الجسم يفرز مواد قادرة على محاربة أنواع كثيرة من البكتيريا المسببة لعدد كبير من الأمراض.

رابعاً - تعادل سعادة المرأة الراضية عن منطقتها الحساسة ستة أضعاف سعادة المرأة، التى لا تكون راضية أو تشعر بالخجل من شكلها.

خامساً - ليس كل أوضاع ممارسة الجنس تكون مرضية للمرأة، لذلك لابد من الحوار والتفاهم والتغيير.

سادساً - قذف المرأة خلال النشوة ليس خرافة، حيث إن باستطاعتها قذف كمية من السائل الأنثوى الخاص، تختلف بين امرأة وأخرى.



العلاقة الجنسية الصباحية

العلاقة الجنسية الصباحية: من يستمتع بها أكثر الزوج أم الزوجة؟

ممارسة العلاقة الجنسية الصباحية قد تكـ ن بداية ممتازة ليوم مريح، فهى تساعد على الشعور بالاسترخاء وترسم الابتسامة على شفتيكما، وتجعل مواجهة المشاكل اليومية أكثر سهولة. لكن القيام بها ليس سهلاً إلى هذا الحد. فإذا كان الرجل فى مزاج وحالة جسدية يسمحان له بذلك، فإن شريكته فى أغلب الأحيان ليست مستعدة لذلك. فكيف يمكن أن يساعدها على الاستيقاظ بمزاج جيد يُشعل رغبتها الصباحية ليكونا على "الموجة" ذاتها؟ إليك بعض النصائح بمساعدة الدكتور على فرحات الاختصاصى فى جراحة الأعضاء التناسلية والاضطرابات الجنسية.

هل صحيح أن الرجال يفضّلون العلاقة الحميمة فى الصباح؟

ليس على وجه التحديد، لكنهم يستطيعون ممارستها والاستمتاع بها صباحاً أكثر من النساء اللواتى يفضلن تأجيل العمل الجنسى إلى الليل، لكونه رمز الرومنسية. وهذه أحد الفروقات فى السلوك الجنسى عند كلٍّ من الرجل والمرأة.

وإلامَ يعود هذا الأمر؟

للأمر علاقة بالانتصاب الليلى اللاإرادى الذى يحصل عند الرجل السليم الذى لا يعانى أى اضطرابات جنسية، إذ يمكن أن يتراوح بين 3 و5 مرات أثناء النوم. وقد أوجدت الطبيعة البشرية عملية الانتصاب هذه، وبالتالى "الاستحلام" أحياناً أو الاستمناء، لتأمين التوازن جسدياً ونفسياً عند البشر. وغالباً ما يستيقظ الرجل وهو فى حالة استعداد و"تأهب" جنسية، تشجعه على الممارسة الباكرة. لكن المشكلة أن المرأة يمكن ألا تكون فى نفسية ملائمة للعلاقة الحميمة عندما تفتح عينيها. أما إذا عرف الرجل كيف يتقرب إليها، فيمكن أن تدخل بسرعة فى الأجواء.

ما التفسير الطبى أو العلمى لحالة الانتصاب اللاإرادي؟

عند الاستيقاظ ترتفع كمية الكورتيزول عندنا. لكن هذه الحالة تترافق عند الرجل مع ارتفاع بنسبة 30 ٪ للتستوسترون. وبالتالي، فإن هذا الهورمون الذى تفرزه الخصيتان، يؤثر فى الخصائص الجنسية الثانوية (حجمهما والشعر)، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الرغبة. والنتيجة المباشرة لذلك هى حصول الانتصاب، وهذا الأمر يبدأ عادة فى حالة اللاوعى أثناء النوم، ويستمر أيضاً عندما يهم الرجل بالاستيقاظ. لكن الأمر يتعلق أيضاً بالمثانة التى تكون ممتلئة فى الصباح، وبالتالى يزيد حجمها، ونتيجة لذلك تضغط على عظمة العانة أو الحوض فى المنطقة الأمامية، وعلى الشرايين فى الخلف، حيث يصب دم العضو، وبذلك يشتد الانتصاب، ناهيك بأنه أثناء الليل تتباطأ حركة القلب أيضاً، ما يتيح تمدد الأوعية الدموية، وامتلاء العضو أكثر وأكثر.

منشطات صباحية!

هل الممارسة الصباحية تساعد الرجال الذين يعانون قذفاً مبكراً على إطالة مدتها؟

قد تؤدى إلى تأخيره، لأن العقل صباحاً يكون صافياً ولم تدخل عليه التأثيرات اليومية وما تسببه من توتر وارتباك يشكلان دوماً أهم سببين للقذف المبكر.

هل من إرشادات للأشخاص الذين يهوونها؟

يمكن التحضير قليلاً للموضوع، من خلال:

الاستعداد فى الليلة السابقة، كوضع أى شيء منعش لرائحة الفم على مقربة من السرير لاستخدامه قبل المباشرة بالعلاقة الحميمة، كما يفضل الدخول إلى المرحاض قبل النوم ليتجنّب الرجل الحاجة إلى التفريغ بمجرد أن يستيقظ. وإذا كان يستخدم الواقى فمن الضرورى أن يُبقيه فى متناول يده.

من الضرورى الاستيقاظ فى وقت مبكر بما يكفى كى يستطيع الشريكان الاستمتاع قليلاً قبل أن ينصرف كل منهما إلى عمله. ومن الأفضل أن يصحو الرجل قبل المرأة، بحيث يداعبها ببعض الحركات اللطيفة. وعليه أن يتذكر دائماً أنه إذا كان جاهزاً فإن شريكته تحتاج إلى إشعال رغبتها قليلاً، لذا يجب أن يأخذ ذلك فى الاعتبار عند تحديد الوقت للعلاقة الحميمة.



قد لا تشعر المرأة عند استيقاظها بـأنها مثيرة. وكى يجعلها تقترب من مزاجه عليه أن يخبرها كم هى جميلة حتى لو كانت غير مرتبة كفاية، وشعرها مبعثراً، أو تركت المخدة "آثاره" على وجهها.

4ـ ليس بالضرورة أن تكون العلاقة الحميمة الصباحية فى السرير، بل يمكن أن تُمارس وقت الاستحمام، أو حتى فى المطبخ أثناء تحضير الفطور، وبذلك قد تلعب دوراً فى كسر الروتين الزوجي.

لكن، من ناحية ثانية، على الرجل أن يأخذ فى الاعتبار وضع المرأة إذا كانت عاملة وليس لديها متسع من الوقت لذلك، أو لوجود الأولاد فى المنزل، وغيرها من العوامل التى يمكن أن تشكل عائقاً أمام العلاقة الصباحية. إذاً، يبقى القول إن الوضع الاجتماعى للعائلة يحدد إمكان إتمامها أم لا.

كيف يمكن أن نغرى امرأة نائمة؟

الأمور الآتية تستطيع أن تجعل المرأة تستيقظ بمزاج إيجابى ورومنسي، وأكثر تقبلاً للعلاقة الحميمة:

- مسّد على شعرها بلطف، ومرر يدك عليه كأنك تداعب طفلاً صغيراً. ويمكن تدليك فروة رأسها. فالشعور الذى تولّده هذه الحركات يساعدها على الاستيقاظ، ويحضّرها للآتي.
- اهمس فى أذنها بصوت هادئ. كلّمها عما يدور فى رأسك. لا تقل لها شيئاً مباشراً جداً، واختر العبارات الرومانسية. أخبرها بأنها مثيرة وأنك تريدها. وإذا كنتما متزوجين منذ مدة، فمن المفترض أن تعرف الكلمات التى تُشعلها.
- المداعبة اللطيفة: قبّلها بلطف، كما يمكنك مداعبة المنطقة الحميمة من جسدها وهى ترتدى ثيابها. فإذا استجابت بطريقة إيجابية تستطيع أن تنتقل إلى الخطوة الأكثر جدية. ولا بأس باعتماد وضعية الملاعق، أى الرجل خلف المرأة مستلقيين جنباً إلى جنب. ودمتم بخير وسعادة



نصائح لإثارة زوجك

أثناء العلاقة الحميمة

كيف أثير زوجي؟

سؤال مهم يحتاج إلى معلومات أكثر عن الرجل و ما قد يثيره و يزيد من شعوره بالنشوى أثناء العلاقة الحميمة. و لأن العلاقة الحميمة تحتاج إلى تجديد و التعمق أكثر فى معرفة ما قد يثير الزوج أو الزوجة حتى تظل بنفس الشغف الذى كانت عليه فى بداية الزواج، إليك بعض طرق المداعبة لزوجك و التى ستزيد من إثارته أثناء العلاقة:

1 - مظهرك:

الرجل يثيره دائماً المرأة المهتمة بنفسها و جمالها.. استعدى دائماً قبل العلاقة و اهتمى بمظهرك و اهتمى بأن تكون ملابسك متناسقة لأن هذا يثير الرجل بشكل كبير.

2 - كلماتك:

من أكثر الأشياء التى تثير الرجل كلماتك معه عما يثيرك.. مهدى له قبل العلاقة عن الأشياء التى يفعلها و تثيرك و أنك ترغبين فى أن يفعلها معك أثناء المداعبة بطريقة أنثوية و ليس بطريقة الأمر.

3 - تعلمى كيف تقبليه:

هناك من يعتقد أن التقبيل ممل، هذا غير صحيح لأنه من أهم و أجمل وسائل المداعبة ولكن كيف يكون التقبيل مثيراً؟



إليك بعض النصائح:

- قومى بالضغط على شفة من شفتيه بين شفتيك.
- عضة لطيفة باستخدام أسنانك لشفة من شفتيه.
- استخدمى يديك لتحريك رأسه من اليمين إلى اليسار لتقبيله فى مناطق أخرى بوجهه.
- انتقلى من تقبيل شفتيه إلى لعق أذنه و الانتقال إلى تقبيل رقبته.
- لا تنسى تقبيل باقى جسده.

4 - دلكى فروة الرأس:

ينسى الكثيرون القيام بتدليك فروة الرأس مع أنه يزيد من الإثارة أثناء المداعبة أو أثناء العلاقة سواء للرجل أو المرأة، قومى بتدليك فروة رأسه من الأسفل قرب رقبته ثم الصعود ببطء إلى مقدمة الرأس دون استخدام أظافرك.

5 - استخدمى يدك و فمك لمداعبة عضوه الذكري:

و هذا من أكثر ما يثير الرجل فلا تخجلى من ممارستها مع زوجك طالما أنك لا تفعلى شيئاً محرماً.





ماذا يريد زوجك منكِ في علاقتكما الحميمة؟

أحياناً يكون الحرج أو الخوف حاجزاً بيننا وبين أزواجنا للتواصل والاستمتاع بالعلاقة الحميمة بشكل أفضل، وبمعرفة بعض المعلومات البسيطة قد يحدث فرق كبير فى علاقتك الحميمة بزوجك.

قد نقضى وقتاً كبيراً من عمرنا نتساءل.. كيف يفكر الطرف الآخر فينا؟ وماذا يرضيه ويجعله سعيداً فى العلاقة الحميمة؟

ولهذا قررت أن آتى لكِ ببعض المعلومات التى قد تساعدك، إليكِ أسراراً يريد زوجك أن تعرفيها عنه، لكى تزيدى من دفء علاقتكما:

1 - ثقتك فى نفسك وفى جمالك تنعكس فى عينيك، فتزيد من رغبة زوجك بكِ بشكل كبير، فلا تهتمى بعيوب جسمك ولا تبالغى فى إخفائها واستمتعى بالعلاقة.

2 - إذا استعد زوجك للعلاقة الحميمة بالتعطر أو الاستحمام أو لبس ملابس متناسقة، فمن المهم أن تمتدحيه لأنه سيشعر بالسعادة إذا لاحظتى هذا، وستزيد رغبته.

3 - إذا حاول زوجك الجماع معكِ ولم تكن عندك رغبة، فمن المهم ألا تصديه دون توضيح أن الموضوع لا يرتبط فى عدم رغبتك به، لكن مرتبط بأنكِ متعبة، حتى لا يفقد الثقة فى قدرته على إثارتك.



4 - أظهرى لزوجك مشاعرك وإحساسك بالاستمتاع وقت العلاقة، لأن إحساسه بقدرته على إمتاعك تزيد من متعته الشخصية، وتزيد من ثقته بنفسه.

5 - بعد تعودك على زوجك، نحى الخجل جانباً عندما تبدآن فى العلاقة، واستمتعى ولا تفكرى كثيراً، لأن التفكير فى وقت العلاقة يقلل من متعتك.. وهذا يجعلك تندمجين مع زوجك أكثر، ويزيد من متعتكما أنتما الاثنان.

6 - إذا حاول زوجك استخدام طريقة جديدة أو حركات جديدة، فلا تصديه ولا ترفضى لمجرد الرفض.. فالإنسان يميل للتغيير والتجربة، ساعديه وإذا لم تستمتعى قولى له ولا تخجلي، لكن بطريقة مناسبة.

7 - قليل من التدليك للظهر سيجعل زوجك ممتناً كثيراً.

8 - استخدام العنف الرقيق يجعل زوجك سعيداً مثل جذبك من شعره بقوة عند شعورك بالنشوة.



كيف تستعدين للعلاقة الحميمة؟

قد يكون هذا الموضوع محرجاً فى مناقشته، لكنه مهم لواحدة من أهم العلاقات، وقد تكون الأهم على الإطلاق، وهى علاقتك بزوجك.

قد يمنعنا حرجنا وخجلنا من معرفة كيفية الاستمتاع بهذه المتعة التى أحلها الله لنا، والتى تجعلنا متزنين وسعداء فى حياتنا، وينتهى بنا الأمر بالقيام بروتين ليس له قيمة ولا يضيف لعلاقتنا بأزواجنا، بل بالعكس قد يثير المشكلات إذا لم يستمتع «الطرفان» بالعلاقة.

ولهذا سأعطيكِ بعض النصائح للاستعداد للعلاقة الحميمة، والتى ستزيد من متعتك أنتِ وزوجك:

1 - النظافة الشخصية مهمة جداً جداً لكلا الطرفين، فيجب أن تكون رائحتكما طيبة، لأن هذا قد يشغل تفكيرك أثناء ممارسة العلاقة ويلهيكِ عن الاستمتاع سواء لكِ أو له والعكس صحيح.

2 - ولهذا يكون من الأفضل الاستحمام بماء دافئ قبل أى شيء، لأنه أيضاً يجعل الجسم مسترخى أكثر ويزيد من الاستمتاع.

3 - من قواعد الاستعداد ما كانت أمهاتنا تقوله لنا دوماً.. «البسى لبساً جميلاً وتزينى لأن هذا يجذب زوجك إليكِ أكثر»، نعم هذا صحيح.. لكنها معلومة غير كاملة، لأنكِ أنتِ أيضاً تزدادى متعة لأن تزينك يزيد من ثقتك بنفسك ويضعك فى وضع الاستعداد للاستمتاع، فدائماً التحضير لأى شيء يجعلنا نقوم بالأشياء بحب أكثر.



4 - قد تجد الكثير من السيدات ما سأقوله جنوناً، لكن إذا كانت عندك مشكلة فى علاقتك الحميمة بزوجك، بمعنى قيامه بشيء يضايقك أو لا تشعرين بالمتعة، تحدثى معه سواء بشكل مباشر أو غير مباشر فيما يضايقك، بشرط اختيارك للكلمات المناسبة، ولا تخجلى منه لأن متعته مبنية على متعتك، وغير صحيح أنه سيشعر بالمتعة وحده، طالما أننا نتحدث عن علاقة إنسانية وبها مشاعر.

5 - اعلمى أن المتعة مخلوقة لكما أنتما الاثنين وليس لزوجك فقط، ولهذا فالمداعبة من الشروط الأساسية لزيادة المتعة.

6 - بوجود الأطفال يصبح موضوع الاستعداد أصعب، ولهذا يجب أن يكون اهتمامك بنفسك على قائمة أولوياتك، اعطى لنفسك نصف ساعة يومياً.

وفى النهاية إذا اتبعتِ هذه الخطوات، خاصة المتعلقة باستعدادك النفسى عن طريق الاهتمام بالنفس، ستشعرين أنتِ وزوجك بالفرق.



أخطاء تقعين فيها

أثناء العلاقة الحميمة

دائماً و خاصة فى مجتمعاتنا الشرقية تسعى المرآة لإسعاد زوجها خاصة فى العلاقة الحميمة، بسبب إحساسها الداخلى الدائم و الذى نشأ معها فى تربيتها بأهمية إسعاد الزوج وإحساسها أن متعتها تأتى بعده أو لا تأتى لا يهم.

ولكن ما تم إثباته مع الوقت أن متعة الرجل تأتى من متعة الطرفين سوياً فكيف يندمج الرجل ويصل إلى المتعة القصوى إذا كنتِ غير مندمجة أو تدعين الاندماج؟ فى النهاية نحن بشر و نشعر بما يشعر به الطرف الآخر و لذلك فإن وصولك إلى النشوة هدف لا يقل أهمية عن وصول زوجك لقمة المتعة.

و الآن إليكِ أخطاء تقعين فيها أثناء العلاقة و التى يجب أن تتمرنى على الابتعاد عنها:

لا تدعى وصولك للنشوة:

من أهم النقاط التى تقوم بها المرأة ادعائها وصولها للنشوى، و هذا خطأ لسببين: السبب الأول كما قلت لكِ أن مهما أخفيتِ هذا سيشعر زوجك أن هناك شيئاً غير طبيعي، و ثانياً عدم تحدثك معه سيجعله يكرر ما قام به حتى لو كان لا يثيرك لأنه لا يعلم أن هذا هو سبب عدم إثارتك... تعلمى كيف و متى تخبريه و ترشديه أن هذه الحركة أو الطريقة لا تعجبك و يفضل أن يكون أثناء العلاقة و لكن بطريقة رقيقة.

الرجل لا يقرأ ما يجول بخاطرك:

أعلم أنه صعب أن تتحدثى مع زوجك عما تحبين لخوفك من ردة فعله و كيف سينظر لكِ، و لكن من المهم أن ترشدى زوجك أيضاً لما أعجبك.. استخدمى ذكاءك و فطنتك فى توجيهه أثناء العلاقة و ستندهشى من النتائج.



لا ترفضى أثناء العلاقة

إذا كنتِ متعبة أو مرهقة أو ليس لديكِ رغبة فى ممارسة العلاقة الحميمة فارفضى و اعتذرى قبل البدء فى العلاقة و لا تنتظرى أن تسيرا نصف المسافة ثم ترفضين.. لأن هذا سيثير ضيقه و سيشعر أن سبب الرفض متعلق به.

ابدئى أحياناً بالحركة الأولى

عندما تشعرين بالرغبة اعطى اشارة إلى زوجك برغبتك، هذا سيجعله سعيداً وسيشعر بأن هذه ليست مهمته وحده.. أعلم أنكِ تخشين رفضه ولكن كم سيكون زوجك سعيداً عندما يعرف أنه مرغوب و لا تخشى رفضه.. حتى إذا حدث و رفض فقد يكون ليس لديه رغبة الآن أو مرهق مثلما يحدث معك أحياناً.

الكلام أثناء العلاقة

اعرفى طبيعة زوجك و طبيعتك هل تحبان أن تتحدثا وقت العلاقة أم التواصل الحسى أهم و أقوى؟ هذا يرجع إلى طبيعة كل زوجين و لكن من وقت لآخر استسلمى لإحساسك فقط و دعى مشاعركما هى التى تتحدث.

العلاقة لا تنتهى بانتهاء زوجك

قد تعتقدين أن المضاجعة انتهت بانتهائه و لكن هذا غير صحيح فالعلاقة تنتهى بإشباعكما أنتما الاثنان، فإذا كنتِ لم تصلى للنشوة بعد أخبريه بأنكِ لم تنتهى بعد وفى هذه الحالة قد تكون المداعبة مهمة لوصولك للنشوة حتى يشعر مرة أخرى بالرغبة فى المضاجعة.

لا ترفضى مقترحاته

العلاقة الحميمة مثلها مثل أى علاقة فى الحياة، تحتاج إلى تجديد و تجريب أوضاع و حركات جديدة، و الرجال عادة يحبون بعد فترة من اتباع روتين معين التغير و التجديد فلا ترفضى أو تشعرى بأنه فقد رغبته بكِ و لكن العكس... تقبلى الفكرة و تقبلى أن تختبرى طريقة جديدة لأنها عادة ما ستزيد من متعتكما.

10 أفكار لتكونى مثيرة ومتجددة مع زوجك

يرغب الرجل دائماً فى التغيير والتجديد، ويمل سريعاً من الأمور المعتادة، وإن كانت جميلة فى نظره، إذا كنتِ تريدين أن تكونى مثيرة ومتجددة فى علاقتك الزوجية، فإليكِ النصائح والأفكار التالية:

مفاجأة..

يعود زوجك كل يوم من العمل فيجدك فى نفس المظهر المعتاد بالنسبة إليه، فحتى لو كنتِ جميلة بل وشديدة الاهتمام بنفسك، إلا أنه يألفك بهذا المظهر الذى تَعَوَّد عليه، فاجئيه بتجديد كامل فى لون شعرك وطريقة ماكياجك، وكونى مجنونة بعض الشيء، فلا مانع من أن ترتدى زياً خاصاً، لمفاجئته كزى الممرضة مثلاً أو غيرها من الأزياء المتوافرة حاليا بالسوق، وأشعريه أنكِ نجمة سينمائية.

كونى طبيعية ولكن غير متوقعة

من المثير أن يشعر زوجك أنه لا يزال يتعرف عليكِ، لا تكونى كثيرة الكلام وواضحة كالكتاب المفتوح، فالرجل يحب الغموض أحياناً، وسيكون سعيداً بأن يشعر أنه مازال يكتشفك، وأنكِ قد تقومين بشيء أو تتصرفين بطريقة لم يتوقعها، فهذا يشعره بأنه مازال أمامه الكثير ليتعرف عليكِ، مما يخلق لديه بعض الفضول الذى افتقده منذ الزواج.

كونى مجاملة

للأسف مشاكل الحياة تفرض عليكِ أحياناً استقبال زوجك بالشكاوى والمشاكل ونقد التصرفات التى لم يكن فيها على قدر توقعاتك، أما زميلاته فى العمل فهن



بطبيعة الحال رقيقات كثيرات المجاملة والشكر لكل تصرف أو كلمة يقولها، بل ويضحكن على كل نكتة يقولها وإن كانت «نكتة قديمة»، لذلك فالزوجة الذكية هى أيضا التى تعرف أن كثرة النقد تنفر الرجل ولذلك كونى مجاملة له واشكريه على ما يقدمه لكِ ولأولادك، وأشعريه بالعرفان كلما سنحت الفرصة، وأشعرى زوجك بأنه مميز فى حياتك، وأنه أحلى من «مهند» وأرق من «راغب علامة»!!

خذى زمام المبادرة

لماذا تتوقع المرأة دوما من الرجل أن يأخذ هو زمام المبادرة فى الرومانسية أو فى العلاقة الزوجية، لا مانع من أن تأخذى أنتِ أحياناً بزمام المبادرة، ولكن بأسلوب مرح وغير مباشر حتى لا تفقد العلاقة تلقائيتها.

اهتمى بنفسك قدر المستطاع

ليس بالضرورة أن تكونى دائما على «سنجة عشرة» مثلما يقولون، لكن لا مانع من أن تجددى فى نفسك، وثقى أن تغير مظهرك أمام زوجك بشكل مستمر، بحيث لا يعلم ماذا يتوقع حينما يعود من المنزل «طالما كانت حاجة إيجابية طبعا»، هو شيء يزيده قربا لكِ ورغبة فى اكتشاف الخطوة القادمة.

تحدثى وتصرفى بإغراء

هل تعرفين كيف تتحدث نجمات السينما وعارضات الأزياء وملكات الجمال؟ تعلمى منهن بعض الأفكار فى طريقة الحديث برقة وإغراء، لكن بدون المبالغة وعلى أن تظلى «أنتِ» وأن تكونى طبيعية، ولكن مع بعض البهارات التى ستضفى الكثير من التجديد على علاقتك بزوجك.

لن يستطيع المقاومة

تذكرى أن زوجك طفل كبير يحب الاهتمام ولا يستطيع الحياة بدون حبك، حتى وإن لم يظهر لكِ ذلك، أرسلى له رسائل الحب كل فترة، أو فاجئيه بورقة ملصقة على المرآة فى الصباح لتخبريه كم تحبينه، حاولى التعبير بكلمات مختلفة حتى لا يمل

سريعاً، مثلا: أنا أفكر فيك وحدك ولا شخص آخر، أو حبك هو أغلى ما فى حياتي.

لا تجعلى الأمر متكرراً لأن الفكرة هى فى الأشياء غير المتوقعة، والتى ترضى زوجك، ولكن لا تجعليه مغرورا أو كثير الثقة فى أن حبك له لن يتأثر مهما عمل «سيادته»!

الرائحة العطرة لإثارة حواسه

لا تهملى العطور أبدا فى علاقتك مع زوجك، فالرائحة العطرة تثير الرجل فورا وتنشط مخيلته، وبالتالى تجعله يرغب بكِ، تابعى ذوق زوجك فى العطور التى يحبها والتى يثنى عليها.

جددى فى علاقتك الزوجية

لا تنكرى أنكِ شخصياً تملين من التكرار فى العلاقة الزوجية، اقتبسى الأفكار من المواقع والمنتديات الهادفة على الإنترنت، وجربى حركات أو أوضاع مختلفة، ولو كانت مداعبات عادية خلال اليوم تزيل الثليج، بينكما كأن تلبسين ملابس العمل مثلاً أو غيرها من الحركات غير المتوقعة، والتى تشعره بقربك منه.

لا تكررى نفس الملابس ونفس الكلمات ونفس الطريقة، بل احرصى أن تكون كل علاقة مميزة وأزيلى الروتين من علاقتكما الخاصة.

خليك ثقيلة!

لا يعنى أن تكونى مثيرة لزوجك أن تكونى شديدة التعلق به وشديدة القرب منه دوما، وشديدة الاهتمام بنفسك بل من الصحى أن تقوى الأمور وتفتر بين الحين والآخر، من الصحى أن تختلفا فى الرأى وتتخاصما أحيانا، من الصحى أن تتركى له مساحة من الحرية لكى يشعر برجولته، ولكى يشعر أنه يفتقدك، ثقى أن كل هذا فى وقته المناسب سيجعل علاقته بك أشد قوة وصلابة.





16 طريقة بسيطة وغير مكلفة لوقت رومانسي

شكوى الكثير من المتزوجين من ضغوط الحياة التى تطغى على الحب أحياناً، فكيف تحافظين على وهج المشاعر متوقداً بينك وبين زوجك؟ عليكِ أن تبحثى عن طرق تعبرين بها عن تقديرك لزوجك كل أسبوع وكل يوم إن أمكن، لا تنتظرى المناسبات لتفعلى ذلك.

سوف يساعدك هذا المقال ببعض الأفكار البسيطة

1 - احرصى على قضاء وقت خاص بينك وبين زوجك فى المنزل أو خارجه. اتركى الأبناء عند أحد من الأقارب أو الأصدقاء، وقت ذهابهم إلى التمرين، تسللا من تجمع عائلى مبكرا.. إلخ.

2 - تحدثا حول أهدافكما المشتركة، خططكما للمستقبل، حياتكما الحالية، الأشياء التى تشعران بالسعادة نحوها، الأشياء التى تحبينها فيه، الأشياء التى تمتنين له من أجلها.

3 - عبرى عن مشاعرك نحوه بطريقة مبتكرة كأن تكتبين شعراً أو ترسمين رسمة أو تغنين أغنية (غنى فقط لو كان صوتك جيداً!)

4 - أعدى له عشاء رومانسياً أو اصنعى له أكلة يحبها.

5 - استمعا إلى أغنيات رومانسية، أو اقرءا شعراً أو شاهدا فيلماً عاطفياً معاً.

6 - اتركى له خطاب حب طويلاً أو قصيراً فى جيب الجاكيت الذى سيرتديه أو بجوار ساعته.. إلخ، أو أرسلى له رسالة حب يومياً على الموبايل أو عبر البريد الإلكترونى.

7 - تمشيا على الشاطئ أو وسط الخضرة أو فى شارع محبب لكما فى يوم ذى طقس جيد، اذهبا إلى أماكن لها ذكريات سعيدة خاصة عندكما.

8 - اصنعا كتيب القصاصات Scrapbook، وهو عبارة عن دفتر يضم صوراً وتعليقات وأشياء تشير لمواقف وذكريات معينة.

9 - اشترى له هدية مفاجئة بدون سبب أو مناسبة.

10 - أخلدا إلى نوم القيلولة معاً.

11 - اكتبى قائمة بكل الصفات التى تحبينها فى زوجك.

12 - تزينى له كالعروس.

13 - تحدثا معاً كيف كان يومكما.

14 - أكليه بيديك.

15 - قولى له "أُحِبُكَ" بطريقة مختلفة كل يوم.

جميعها طرق بسيطة وغير مكلفة مادياً.. فالتعبير عن الحب لا يتطلب مالاً ولكن اهتماماً حقيقياً..





كيف تبقين الرومانسية فى حياتك؟

هل تتذكرين يوم زواجك؟ أجمل يوم فى حياتك؟ يوم أن نظرتِ إلى زوجك وفكرت أنه الرجل الذى تريدين أن تقضى بقية عمرك معه وأنك لن تحبى أحدا مثلما تحبينه. ثم رزقك الله بطفل يشغل كل وقتك الذى تقضينه ما بين الرضاعة واللعب والصراخ وتحضير الأكل والتنظيف والبيت، ويأتى زوجك من العمل ليجلس أمام التليفزيون يتناول عشاءه ويشاهد "ماتش" للأهلى أو الزمالك. تنظرين لزوجك الصامت ثم تفكرين فى زواجكما، كيف وصلتما لما أنتما فيه الآن؟

الأطفال هبة الله لنا، ولكنهم أيضا يؤثرون على العلاقة بين الزوجين تأثيرا شديدا. الأمر صعب، ما بين النقص فى النوم، وأساليب التربية المختلفة بين الوالدين وكذلك المسائل المادية والنفسية. فى دراسة أمريكية، ٦٧٪ من الأزواج تهتز علاقتهم كثيرا فى أول ثلاثة أعوام من حياة ابنهم. وبينما قد يكون ذلك إنذار لهما لا يعنى هذا أن الزوجين على شفا حفرة من المأذون. فى الحقيقة بعد مرور تلك المدة، من الممكن أن تعود العلاقة قوية وأفضل مما كانت قبل مجىء الطفل.

كيف إذن تخففين من توتر العلاقة وتعبرين بها لبر الأمان؟

لا تنزعجى من الاختلاف

حياتك بعد الولادة تختلف كثيرا، مواعيدك وأولوياتك. لا تنزعجى من هذا الاختلاف بل تعايشى معه. المسألة ليست أسوأ أو أحسن، إنما مختلفة فقط. وبمجرد أن تدركى ذلك أنت وزوجك سوف تكون الحياة أسهل.

اجعلى لعلاقتك بزوجك أولوية

اتفقى مع زوجك على وقت محدد تقضونه سويا بشكل يومي، وتمسكا بهذا الموعد. من الممكن أن تكون عشر دقائق فقط أو ساعة. الأهم هو أن تتواصلا. بعد أن ينام الأبناء، اغلقى التليفزيون واقفلى فيس بوك واقضيا معا وقتا فى الكلام والحوار بعيدا عن الأطفال والبيت والمشاكل.

رتبى موعدا مع زوجك

رتبى أمسية مع زوجك باستمرار. مرتان فى الشهر مثلا. اتركى الأبناء مع جدتهم واخرجا سويا لمشاهدة فيلم أو لتناول العشاء. إذا لم يتح لك فرصة ترك الأبناء، أو أن الحالة المادية لا تسمح، رتبى الأمسية فى البيت، عشاءً رومانسيا على ضوء الشموع بعد أن ينام الأبناء. استغلا وجود الأبناء فى المدرسة، وخذا إجازة يوماً واذهبا للفسحة سويا فى فلوكة فى النيل مثلا.

التعبير عن التقدير

كم قلتِ لزوجك إنه لا يساعدك؟ وكم مرة قلتِ له إنك تحبينه؟ أو أنك ترى أنه أب عظيم؟ الشعور بأن شخصا يقدرك ويقدر أفعالك شعور طيب ويقوى العلاقة بالطرف الآخر بكل تأكيد.

النشاطات المشتركة

اهتمى بأن تمارسى مع زوجك نشاطا كل منكما يحبه مثل قراءة كتاب واحد أو ممارسة لعبة مشتركة أو حتى مشاهدة برنامج معا. المهم هو أن تقضيا وقتا سويا تستمتعان فيه معا.



تواصل أكثر

التواصل مهم. يجب على الزوجين أن يتعلما الكلام والاستماع للآخر. توقفى عن الشكوى من الصغار ومن المشاكل، وتكلمى عن اهتماماتك الأخرى، آراءك السياسية، أو أى موضوع آخر.

أعيدى تعريف الرومانسية

ليس من الضرورى أن تكون الرومانسية عبارة عن الهدايا والذهب والورد والعطور الغالية. رؤيتنا للرومانسية تختلف من شخص لآخر. من الممكن أن تعنى أمسية رومانسية لشخص مجرد عشاء على ضوء الشموع، أو قهوة فى كافيه. الرومانسية هى شيء تمارسانه معا وتستمتعان به أيا كان.

التعبير عن الإعجاب

اكتبى لزوجك ملحوظة فى ورقة أنك تحبينه. امسكى يده. أرسلى له "إيميل" وأخبريه أنك تشتاقين إليه. احتضنا بعض كثيرا وتقاربا طول الوقت. هذه اللمسات البسيطة هى الأهم. اقضيا وقتا معا كأسرة وامرحا. اصطحبا أطفالكما إلى جنينة الحيوانات طوال النهار مثلا واستمتعا بالحياة.

العلاقة الزوجية

تؤكد الدراسات أنكما كلما مارستما العلاقة الزوجية، كلما أردتما ممارستها أكثر، فلا تقلقى إذا كنت تظنين أنك متعبة، من المهم أن تحددا موعدا دائما والتزما به. فالعلاقة الزوجية تساعد على إفراز الانردوفين وهو هرمون يجعلك تشعرين بالسعادة بحياتك وبزوجك. المهم أن تتحدثى إلى زوجك وتكشفى له احتياجاتك.



طموح الشريك

هل تذكرين عندما تحدثنا عن الزوج المغترب وقلنا إننا سنتحدث أيضًا عن الزوجة؟ فى مقالى هذا أود أن أتحدث إلى أبعد من ذلك عن طموح الشريك كيف أتعامل معه وأدعمه وأقف بجانبه ليزداد نجاحًا بعد نجاح ويحقق أحلامه، وماذا عن طموحى أنا كزوجة؟

سافرت أسرة جارنا عمو على إلى ألمانيا لمدة عامين فى بعثة عمل تابعة لشركة زوجته، وقدم عمو على إجازة طويلة ليرافق زوجته فى رحلتها. كان عمو على بالنسبة لى مثالًا للزوج الرائع الداعم لزوجته والتى هى ربما صفة ليست متكررة فى الزوج الشرقي، والحقيقة أننا نظلم كثيرًا الزوج الشرقى فالرجال كلهم كذلك وليس الشرقى فحسب لأن الرجل طفل صغير يريد بأنانيته الاستحواذ على أمه.

إذن ماذا أفعل؟

أولًا: من المهم أن تبنى شخصيتِك وتضعين هدفًا وحلمًا ورسالة لحياتك، فإن كانت رسالتك الزواج وتربية الأبناء وتقديم مواطنين صالحين للمجتمع وهو هدف نبيل ورائع ولا مثيل له وليس هناك بديل عنه، وهو بالمناسبة يجب أن يكون هدف كل أم وإلا ربما ما استحقت أن تكون أمًا ولأنك سوبر ماما ولست أمًا فحسب فهو هدفك الأول.

ثانيًا: اسألى نفسك هل لك طموح آخر؟ هل تريدين تقديم عمل ما للمجتمع ولنفسك؟ إن كنت كذلك عليك أن تبدئى الطريق من قبل الزواج. ويجب عليك أن تقررى ماذا ستفعلين بعد الزواج والإنجاب وما هى خطتك هل ستأجلين طموحك



قليلًا أم ستنظميه؟

ثالثًا: عند الزواج ومن قبلها فى مرحلة التعارف عليك أن تتفقى مع خطيبك على شكل العلاقة وكيف ستتعاونان فى تحقيق أحلامكما، ومتى يتنازل طرف عن بعض حقوقه أو يساعد شريكه على ذلك وفى تربية الأبناء أيضًا.

رابعًا: بعد الزواج عليك أن تنظمى وقتك جيدًا لأن تنظيم الوقت هو الخطوة الأولى، وعليك منذ البداية أن تنفذى خطتك فى حياتك مثلما اتفقت عليها مع زوجك من اليوم الأول كى لا يتعود على خلاف ذلك، وكى لا تتعودى أنت على الراحة.

خامسًا: إذا ما طرأت فكرة حلم أو مشروع ما عليك ولم تكونى قد خططت للعمل مثلًا من قبل الزواج، عليك أن تناقشى زوجك فى الأمر وأن تتفقى معه على شكل جديد للحياة وتطلبى دعمه، ويمكنك أن تختارى عملًا من المنزل خاصة لو أبنائك صغار ووالدتك أو والدة زوجك غير قادرتين على المساعدة فى رعاية الأبناء.

سادسًا: التنظيم ثم التنظيم ثم التنظيم.

سابعًا: لكل فرد من العائلة دور محدد. حددى لزوجك بعض المهام التى يمكنه مساعدتك فيها. لو كان عمر أبنائك كبيرًا فيمكنك توزيع المهام بينهم، بما يخفف عنك العبء. تنظيم الوقت والمهام واليوم، وموعد النوم والاستذكار للأبناء والعمل وخلافه كلها من الأمور الأساسية لنجاح أى حلم وتحقيقه.

ثامنًا: الصبر والمثابرة هما جناحا الوصول للنجاح المنشود.

اكتبى لنا عن تجربتك وارويها لنا. وثقى أن مهمة الأمومة هى فى ذاتها أجمل مهمة وليس هذا كلامًا إنشائيًا لكن الأمر المهم هو أن ترسمى حلم الأمومة بشكل جيد فليست التربية طعامًا وشرابًا ولباسًا.

أسرار التواصل الناجح بين الزوجين

هل تعلمين أن النحل يتفاهم مع بعضه عن طريق الرقص!.. نعم، فالمكتشفات من النحل يخرجن للبحث عن الأزهار، وعندما يعدن إلى الخلية يقمن بالرقص فى الاتجاه الذى توجد به الأزهار، وتعبر مدة الرقص عن مسافة الأزهار من الخلية، وتعبر سرعة الرقص عن كمية الأزهار، هذه هى الطريقة التى يتواصل بها النحل.

من دون التواصل لا يمكن للحياة أن تستمر، كل الكائنات الحية تتواصل بطريقة أو بأخرى، إلا أن التواصل عند الإنسان ربما يكون أكثر تعقيداً عن غيره من الكائنات، ولا أبالغ إذا قلت إن التواصل سبب رئيسى فى إنجاح علاقة أو إفشالها.

ولأن العلاقة الزوجية من أهم علاقات الإنسان مع البشر، إن لم تكن أهمها على الإطلاق، أقدم لكِ فى هذا المقال نصائح المتخصصين عن كيفية التواصل الناجح، ومحظورات التواصل التى يمكن أن تدمر العلاقات.

مهارات التواصل الناجح

1 - على كل من الزوجين أن يفهم احتياجات شريكه ويسعى إلى إشباعها، فهدف التواصل هو تلبية احتياجات الطرفين، وبدون ذلك لا يمكن لعلاقة حقيقية أن تستمر، حتى لو ارتضى أحد طرفى العلاقة أن يكون الطرف الذى يقدم كل شيء، ولا يحصل على شيء.

2 - اختيار الوقت المناسب للتواصل، وتأجيل التواصل إذا كان أحد الزوجين متعباً بدنياً أو نفسياً أو منفعلاً.

3 - الحرص على أن تكون توقعاتنا من شريك الحياة واقعية ومنطقية، وذلك من خلال فهم شخصية الطرف الآخر والاختلاف بين طبيعتى الرجل والمرأة.



4 – التدرب على ملاحظة وتحدى الأفكار التلقائية، والتى غالباً ما تكون سلبية، ومضللة، وتظهر وقت الخلافات مما يؤدى إلى سلوكيات سلبية نحو الآخر، من الأفكار التلقائية الشائعة «أى محاولة سأقوم بها لتحسين العلاقة سيقابلها زوجى بالرفض».

5 – المناقشة الموضوعية التى تنقل لكلا الزوجين وجهة نظر شريكه بوضوح، وقد ينتج تغيير قناعات وتصرفات أطرافها.

6 – وضع كل طرف نفسه مكان الطرف الآخر.

7 – التعبير عن المشاعر الإيجابية، مما قد يوقف دائرة الخلاف ويقلل من المشاعر السلبية.

8 – التأكيد الدائم على أنكما فى سفينة واحدة، أهدافكما واحدة ومصلحتكما واحدة.

9 – تقبل النقد والاعتراف بالخطأ والاعتذار عنه.

مفاتيح الاستماع الفعال

لأن الاستماع من أهم مهارات التواصل، فسوف أحدثكم عنه بشيء من التفصيل:

1 – الاستماع إلى ما يقال وما لا يقال، فهناك الكثير من الرسائل التى تنقل بطريقة غير شفوية من خلال تعبيرات الوجه والنظرات والإيماءات ونبرة الصوت، وتنقل الكثير من المشاعر.

2 – التركيز على الموضوع الرئيسى والتغاضى عن التفاصيل أو تأجيل الرد عليها إلى وقت آخر يكون فيه الطرفان أكثر هدوءاً.

3 – الاستماع بغرض فهم وجهة نظر الشريك، والتأكد من قدرتك على فهمه عن طريق توجيه الأسئلة وإعادة صياغة ما قاله، هذا لا يعنى بالضرورة موافقته على ما يقول، لكنه ينقل إليه شعوراً بالاحترام والاهتمام.

4 – التركيز التام ووضع كل الأفكار الأخرى جانباً.

أعداء التواصل الفعال

1 - مقاطعة الطرف الآخر أثناء الحديث.

2 - افتراض أنكِ تفهم ما يريد أن يقوله الطرف الآخر، والقفز إلى استنتاجات مسبقة، أو الاستعجال فى تقديم النصائح وطرح الحلول.

3 - رد الفعل الغاضب أو المازح.

4 - مهاجمة الطرف الآخر واتهامه بالخطأ، ومعايرته بنقاط ضعفه وأخطائه، واستخدام الكلمات الجارحة مما يدفعه إلى الهجوم هو الآخر، والانصراف عن الموضوع الرئيسى.

5 - الاتهام مع التعميم، مثال: «عمرى ما طلبت منك حاجة وجبتها لى».

6 - فتح الملفات القديمة واستدعاء أخطاء الماضى فى كل مرة يدب فيها خلاف.

7 - المطالبة بالحقوق بتعنت وإعلان الإصرار عليها تحت أى ظروف مما يثير عناد الطرف الآخر.

8 - التركيز على أسلوب الكلام بدلاً من التركيز على مضمونه، مثلاً تركيز الزوجة على أن زوجها لا ينظر إليها وهى تتكلم، أو تركيز الزوج على أن زوجته ترفع صوتها.

9 - أن يكون هم كل طرف إثبات أنه المصيب وأن الطرف الآخر هو المخطئ.

10 - التهديد، كقول «والله لأسيب لك البيت!»، يعرض العلاقة للخطر ويجعلها زائفة وغير آمنة.

11 - المن وقيام أحد الزوجين بتعديد أفضاله أو سلوكياته ومواقفه الحسنة، مما يذهب بقيمتها ويجرح الشريك.

الأمر يحتاج إلى تمرين، ويجب العلم أن التواصل الناجح لا يمنع حدوث المشكلات، لكنه يساعد على حلها بشكل أسرع وأسهل، بحيث لا تفسد العلاقة بين الزوجين.



أسرار الزواج الناجح

الذين يصفون الحياة الزوجية بأنها بحار ومحيطات إنما يقصدون أن الأزواج يحاولون طوال الوقت أن تكون رؤوسهم فوق الماء!

أنيس منصور

كما أى شىء فى الحياة يستحق العناء، فالزواج أولى بالعمل والتعب من أجله لأنه نواة الأسرة. الزواج هو نتاج الجمع بين شخصين مختلفين لإنشاء كيان واحد. هذه بعض الأشياء التى قد تساعدك فى العمل على إنجاح زواجك:

قصة لقائكما

تحدثى أنت وزوجك عن تاريخ علاقتكما بسعادة وضحك وحنين حتى مع وجود لحظات صعبة. تجنبى الاستهزاء والمشاعر السلبية لأنها تغذى مشاعر النقم والتعاسة.

تشاجرا باحترام

"لسانك حصانك إن صنته صانك، وإن خنته خانك". هذه هى القاعدة الذهبية فى التعامل بين الأزواج. تشاجرى واغضبى وعبرى عن مشاعرك، لكن عليكِ أنتِ وزوجك المحافظة على الاحترام بينكما حتى فى أحلك الأوقات.

ابحثى عن التجدد فى زواجك

اعملى على بناء التنوع فى زواجك، فإن عمل الأشياء الجديدة والمثيرة معاً كزوجين يزيد الرضا والحب فى العلاقة العاطفية. ليس من الضرورى أن تقفزا من

فوق الجبال معاً لتشعرا بالتجدد، لكن يمكن لقاء أشخاص جدد، والخروج سوياً، تعلم لغة أجنبية، أو التطوع معا - أى شيء لا تفعلوه عادة قد يوفر هذه الدفعة فى العلاقة.

الكرم بينكما البعض

"تهادوا تحابوا". انتهزى الفرصة أنتِ وزوجك لتبادل الهدايا، فحتى لو كنتما لستم بحاجة للهدايا ولكن لها فعل السحر فى التأليف بين القلوب.

حقيقة : لقد تزوجت زوجك و عائلته

حتماً ستسعدين لو اهتم زوجك بأهلك، هو أيضاً سيكون فى منتهى السعادة لو اهتممتِ بأهله. حتى لو انتقدوكِ، لا تبالى فهذا السلوك ينم عنهم وليس عنك.

الوقت للتواصل سوياً

كونى أعز أصدقاء زوجك. كونى مسلية ومهتمة بكل تفاصيل حياته وما يحب وما يكره، وأنتِ أيضاً افتحى له قلبك وأطلعيه على ما يخصك. جدى الوقت للتحدث سوياً ولمشاركة هموم ومسرات الحياة.





كيف تكونين شقية

فى العلاقة الزوجية

حتى تكونى شاطرة فى الفراش لازم تعرفى شيئاً مهماً:

- اختلى بنفسك وانظرى إلى جسمك وابحثى عن أماكن الإثـارة فيه واكتشفيها (وهى موجودة فى الثدى - المؤخرة - باطن الفخذ - الرقبة - والشفايف - وبالنهاية الأماكن الحساسة الأمامية والمنطقة العلوية من المناطق الحساسة الأمامية) وهذه هى أكثر الأماكن إثارة عند المرأة
- أبرزى أماكن الإثارة بجسمك والفتى نظر زوجك لها عن طريق حركاتك فيها مثل تقربى صدرك منه تطلبين منه حركات يعملها لكِ بهذه المنطقة
- أعرفى أن حركاتك المثيرة إلى تثير زوجك تهم زوجك وتثيره أكثر من النظر لجسمك لو كان جسمك فيه عيوب_وأن كل عيب فى جسم المرأه لا ينظر له الرجل لمن تكون المرأة مثيرة فى الفراش

كيف تكونى شقية فى الفراش؟

* أبرزى المناطق المثيرة بجسمك والتى تثير الرجل زى الصدر والمؤخرة وأشغلى زوجك فيها عن طريق وضع البودرة اللامعة و الحركات لجل مايلتفت إلى الأماكن التى فيها عيوب بجسمك
* إذا برزتِ صدرك انثرى عليه بودرة لامعة

* البسى قمصان نوم تناسب جسمك مبهجة الألوان ومتنوعة وغيرى فيها ولو كنتى مليانة البسى الأسود

* تحركى بالسرير وأنتى فى وسط العلاقة وتقلبى وقلبى زوجك معك لا تتركى نفسك على وتيرة وحدة

* لا ترفضين له طلباً واعملى له كل مايطلب منك

* أمسكى بيد زوجك وأضغطى عليها ولقام عنك يبى يغير الوضع أحضنيه وخليه يغير الوضع وأنت ماسكة يده بقوة (هذى الحركة تشعره برغبتك فيه وتخليه يستثار أكثر ويتعلق فيكى أكثر)

* احضنى زوجك كثيراً أثناء الممارسة وضمية ضمة حميمة وبقوة

* قولى لزوجك أعمل لى هذا الشيء وسويلى كذا وأنا أبى كذا (اللى تعمل كذا زوجها مستحيل يقدر يستغنى عنها)

* إذا كنت تعانين من الجفاف فى المنطقة الحساسة ضعى زيت أطفال عليها قبل الممارسة

* حطى نكهات على أماكن الإثارة عندك واطلبى من زوجك يمصها

* اطلبى من زوجك يداعب الأماكن المثارة عندك

* نعمى قدمك من الكعب وأدهنيها لأن القدم الخشنة تزعج الرجل إذا لامست جسمه وحس بخشونه

* (إذا كان فى جسمك عيوب)

* إذا كنتً مليانة وعندك ترهل فى البطن



* البسى قميص نوم أسود قصيراً ضيقاً من عند الصدر وواسعاً من تحت ومزموم من عند البطن وأبرزى الصدر وحطى بودرة لامعة واهتمى بمنطقة الفخذين أزيلى الشعر وأدهنيها بزيت أطفال لجل يصير فيها نعومة وحطى عليها بودرة أطفال وانثرى عليها بودرة جسم لامعة المستخدمة للمناسبات لجل ينشغل بفخذيكى عن جسمك

* خذى القيادة عن زوجك قوليله بريحك اليوم لأنك تعبان وأنا بعمل كل شيء عنك (هذى ممكن تكريها بين فترة والثانية لكن مو بكل مرة تعملين الدور القيادى لجل ماتملى لأنك لو مليتى مراح تكونى مثيرة)

* نوعى قمصان النوم على حسب جسمك مرة قصيرة ومرة طويل ومرة من غير ستيان أو طويل شفاف من غير ملابس داخلية أو طويل مع ملابس داخلية سوداء

كيف تثيرى زوجك حتى تكونى شاطرة بالفراش؟

* حركى مخيلة زوجك بأسألتك الجنسية بهمسك بأذنه بأسئلة جنسية مثل أنت تستمتع معى أنا عجبتك

* اسأليه عن أشياء مثيرة بجسمك اسأليه عن الأماكن الحساسة عندك واحكى عنه معه عن هذى المنطقه بأى حكى ابتدعى الأسئلة

* أضكحى بصوت عالٍ وبميوعة لأن الضحكة هى مفتاح الجنس

* (إذا كانت عندك ليلة خاصة مع زوجك)

غيرى شراشف السرير وحطى شراشف لونها أبيض زى اللى فى الفنادق لأنها تجذب الرجل

* تحممى زى العروس وتعطرى وعطرى الأماكن الحساسة وعطرى الغرفة



وأستشورى شعرك

* البسى قميص نوم غير القمصان اللى تلبسيها، غيرى اللوك وحطى ماكياج بسيط وكثرى البودرة على الخدود وحطيها بشكل دائرى على منطقة الخد وحطى روج أحمر

نصيحتى لكِ

* اعطى زوجك انطباعاً عنك أنك نظيفة واهتمى بنظافتك دائماً لجل يرغب بك على طول ويحب الممارسة معك

* أزيلى الشعر دائماً من المناطق الحساسة

* استخدمى كريمات التبييض للمناطق الحساسة

* لاتحكى مع زوجك بأى موضوع خارج الفراش نهائياً حتى لو بكى طفلك احضنى طفلك وسكتيه وأرضيعيه ولا تعلقين أبد عن طفلك اكتفى أنك تحضنيه وترضعيه وخلى زوجك يكمل وأنت شاركيه وأنت ماسكة طفلك لكان مرة بيبى لكان كبير ويفهم تصرفى معه بهدوء لا ترفعى صوتك بالصراخ على ابنك لأن هذى الحركة تقتل رغبة زوجك وينفر منك بالفراش

* اعرفى أن جسمك مو ملك لك لوحدك هو ملك لشخص ثان كيف تجرؤى وما تخجلى تخليه عيوبه

* اتركى عنك الشموع والرومانسيات لا تتعبين نفسك لازم تعرفى أن حركاتك هى اللى تجذب الرجل أكثر من الأفكار الرومانسية ولكن مو معناتها تتخلى عن الأفكار الرومانسية ولكن لجل تجذبى زوجك للفراش وتكونى شاطرة تعلمى كيف تثيريه وكيف تكونى شاطرة قبل الرومانسيات

* قد يكره زوجك الحركات الرومانسية والشموع لأنه يشعر أنك بحركاتك الرومانسية تبين تشغليه بشىء ثان عنك لأنك فاشلة بالفراش..



فنون الإمتاع الجنسى

يعتبر الجماع الجنسى من أشهى لذات الحياة الزوجية وما لم يحقق الزوجان النشوة الجنسية فإن حياتهما تنقلب إلى جحيم. فقد يخون الزوج زوجته وقد يتزوج امرأة أخرى سرا تتقن فنون الإمتاع فى تغيير الأوضاع. فهناك أوضاع ممتعة وأوضاع مؤلمة وأضاع مملة وأوضاع محرمة (جماع الدبر) شرعا، وأوضاع ممنوعة طبيا خاصة على النساء الحوامل فى أثناء الحيض والنفاس والمرض، وأوضاع مرهقة لمرضى القلب وآلام الظهر.

- ويوميا أتلقى عشرات الاتصالات والفاكسات والرسائل بريدية تسألنى عن أفضل وضعيات الجماع.. وما الوضعيات الحديثة التى تحقق النشوة الجنسية؟ وما الأوضاع الممنوعة على المرأة الحامل؟ وهناك نساء يسألننى عن مواقع تنشر الوضعيات المختلفة للجماع الجنسى - ونساء تشكين لى من البرود الجنسى ويستفسرن عن وضعية G Spot- لتحقيق الأورجازم، ورجال يشكون من سرعة القذف ويمكن علاج مشكلتهم بتغيير الوضعيات من الوضعية العادية إلى وضعية الفارسة... ومرضى آلام الظهر والعمود الفقرى تناسبهم الوضعية ذاتها وكذلك مرضى القلب، والإرهاق والضغط.

- وهناك بالحقيقة أكثر من 150 وضعية للجماع الجنسى ويمكن تطبيقها للحصول على النشوة الجنسية. فالجماع هو التقاء الرجل بالمرأة والوطء والغشيان والملامسة والإيلاج والبضع... وفوائده هو التناسل والإنجاب وتحقيق قدر من الإشباع الجنسى والشعور بالسعادة، والتخلص من التوتر النفسى والأمان عند النساء. والحماية من الأمراض التناسلية. ويختلف التجاوب الجنسى بين الذكر والأنثى ويلزم لتحقيق النشوة البدء بالتقبيل

والأحضان والمداعبة والملاطفة لفترات طويلة وملامسة الأماكن الحساسة فى جسم المرأة كالثديين والبظر ومص اللسان. و99 ٪ من النساء تهوى التقبيل قبل الجماع و87 ٪ تهوى التقبيل بعد الجماع مباشرة ولأن الانعاظ فى النساء بظرى وليس مهبلى فى غالبية الأحوال لهذا ننصح تقبيل ومداعبة البظر. واستثارة بظرها خارجيا سواء يدويا أو بالعضو أو باللمس أو بالتقبيل بالشفاة واللسان والذة التى تستشعرها المرأة تأتى من هذه الحركات للبظر وما يتصل به من أجزاء مجاورة للفرج وليست من الإيلاج للقضيب للمهبل دون البظر ولذا كانت أفضل وضعيات الجماع التى تتلو مداعبة البظر سواء بالأصابع أو اللحس بالشفاه وباللسان وقد ثبتت أن 60 ٪ من الأزواج يلجئون إلى لعق البظر فى المرأة كنوع من التغيير فى ممارسة الجماع وأن 47 ٪ من الزوجات قديما يمارسن لعق القضيب وتقول الموسوعة الجنسية إن تكرار لحس الفرج أو مص القضيب دليل لواطة كامنة بالزوجين معا والمرأة التى تطلب لعق فرجها على الدوام بها ميول ذكرية وقد تطلب بعض الزوجات الطلاق بسبب استحيائها من طلب زوجها أن تمص قضيبه وقد تضطرب إذا لعق فرجها بسبب الهياج الجنسى الذى يصيبها من الملامسة باللسان والفم..

أنواع الأوضاع الجنسية

- هناك الوضع الطبيعى حيث الرجل فوق المرأة وهو الوضع الذى يتحالف فيه الزوجان بأن تستلقى المرأة بوجها إلى الأرض كأنها ساجدة وتعلو مؤخرتها ثم يأتيها الرجل من الخلف. ويسمى هذا الوضع الفرنسى الذى يتقوس فيه الظهر وكان العرب يسمونه المخافة.

- وهناك أوضاع يتواجه فيه الزوجان وهو مناسب للإنجاب وهو الوضع الذى يعلو فيه الرجل المرأة ويبدأ الرجل الجماع بحركات عنيفة أو رقيقة وقد تحرك المرأة بحوضها من الأمام والخلف. ووضعية المرأة على ظهرها وساقيها لأعلى



فوق كتفى الزوج أو رفع ساق واحدة أو جماع مع المرأة على بطنها أو على الكرسى أو على حافة السرير أو وضعية المرأة أعلى هى وضعية الفارسة وهى تناسب الرجل سريع القذف والمصاب بآلام الدسيك بالظهر أو القلب وفيه تنعظ المرأة بسهولة وتصل لقمة النشوة عندما يداعب الزوج بظر الزوجة بيديه والمرأة تحتوى الزوج بأسفلها متمددا بين فخذيها وتقوم هى بالدور النشط فى الجماع وكأنها فارسة فوق الحصان وهى تجلس فوق وتمسك قضيبه بيديها وتدخله شيئا فشيئا وهذا الوضع يساعد إدخال القضيب بكامله لهذا فهذه الوضعية ملائمة للرجال ذوات القضيب القصير. وقد تزوج رجل ثرى من شغالته الآسيوية بسبب الإبداع فى فنون الجماع لا بسبب السحر والخداع.

الوضعية المريحة للحامل

- الجماع الجانبى Side Position وتفضله حوالى 30 ٪ من النساء حيث يتفاعل الزوج مع زوجته وتحتوى المرأة جسم الزوج بين فخذيها ودخول القضيب لا يكون كاملا وهذا يريح المرأة الحامل وبإمكان الزوجين تغيير هذه الوضعية بأن ينقلبان على الجنب بعد الإيلاج والزوج فوق زوجته أو العكس.

- وهناك أوضاع الجماع فى الوقوف - الزوجان متقابلان أو متخالفان - ووضعية الجماع على الكرسى بحيث يجلس الزوج أولا ثم تجلس الزوجة على فخذيه وتمسك قضيبه وتلجه بمهبلها وقد تمد ساقيها إلى الأمام أو تلفها حول فخذيه وتمسك قضيبه وتلجه بمهبلها وقد تمد ساقيها إلى الأمام أو تلفهما حول حوضه وتميل للخلف وتحرك نفسها حركة دائرية وهذا الوضع شائع فى المؤسسات والمكاتب بين المدير وسكرتيرته أو بين الموظف وزميلته فى الشركات الأوروبية والأمريكية.

- وهناك وضعية الوضع الطولي.. أو الرجل بكامل ثقله على المرأة ووضع

الوسادة مع ثنى الركبتين إلى الصدر ووضع الزوجة ساقيها على الأرض وتكون هى فوق السرير أو على الأرض والرجل يقف على ركبتيه ليكون حوضه أمام حوضها وهو الوضع الأصلح للحامل. حتى لا يهبط ثقليه على بطنها الممتلئ وهناك وضعيات الدخول من الخلف ولكن بالفرج بينما المرأة ترقد على ظهرها على بطن الرجل أو صدره، ووضعية القرفصاء ووضعية الدخول والرجل واقف والمرأة نصف منبطحة للأمام والرجل من خلفها وهناك وضعيات يتبادل الزوجان فيها اللعق أو المص للقضيب والفرج وهو وضع 69 - بحيث يكون فرج الزوجة وبظرها فى فم الزوج وقضيب الزوج فى فم المرأة ولكن هذا الوضع ممنوع للمرأة الحامل. وهناك وضعيات أخرى للإهاجة باليد أو العادة السرية المتبادلة وهو وضع يمارسه 99 ٪ من الأزواج حسب تقرير كينسى الشهيرة بأمريكا.

- وللإنعاظ أو النشوة القصوى 4 مراحل أساسية هى الإهاجة بعد 10 ثوانٍ من الجماع حيث ينتصب البظر ثم هضبة الجماع وتدوم 30 ثانية ثم مرحلة الإنعاظ حيث تنعظ الزوجة وقد تقذف الزوجة قبل أو مع أو بعد الزوج ثم مرحلة الارتخاء التى تلى الإنعاظ.

- وهناك بعض النساء قد يصلن للنشوة بوضعية دون أخرى ووضعيات حديثة هى ملامسة الزوج بيده أو لسانه أو قضيبه لمنطقة جى سبوت داخل الفرج وتحقق الإنعاظ السريع والمتكرر لنسبة 50 ٪ من النساء كن يشتكين من البرودة الجنسية وهناك الجماع الجنسى والجماع النفسى والجماع الخيالى والجماع التليفونى والجماع الإلكترونى وأفضل أنواع الجماع هو ما يحقق النشوة الكاملة للزوجين معا ابتداء من الملاعبة والملاطفة والمداعبة لفترات طويلة ثم الإيلاج للقضيب بالمهبل بعد ملامسة البظر حتى تتهيج الزوجة وتتهيأ للوصول للأورجازم



اللذة المزدوجة

يمكن تقسيم العملية الجنسية الى ثلاث مراحل رئيسية مهمة

1 - مرحلة المداعبات الجنسية الأولية (مداعبات ماقبل الجماع) أو ال (foreplay)

2 - مرحلة الجماع (إدخال العضو الذكرى فى المهبل) (intercourse)

3 - مداعبات مابعد الجماع مباشرة

وسوف أتحدث عن هذه المراحل الثلاث ولكن سأركز حديثى على المرحلة الأولى وهى (مداعبات ما قبل الجماع)، وكيف تستثار المناطق الحساسة عند المرأة (كالثديين و البظر) بالتفصيل، وغير ذلك من الأمور المهمة و (الأسرار الجنسية المهمة)!غالبا مايميل الرجل إلى التركيز على المرحلة الثانية من مراحل العملية الجنسية (وهى مرحلة الجماع وإيلاج العضو الذكرى فى المهبل)، فى حين أنه يقلل من أهمية المرحلتين الأولى و الثالثة.

لكن الحقيقة هى أن المرأة (تستثار و تستمتع) بالمرحلتين الأولى والثالثة (أى بمداعبات ما قبل و ما بعد الجماع) وتحتاج إليهما بشكل أكبر من عملية الجماع نفسها، فلا يحصلن على الإشباع الجنسى الكامل إذا (قلت) مداعبات (ماقبل) أو (ما بعد) الجماع.

هذه هى إحدى الحقائق التى يجب على كل رجل أن يضعها نصب عينيه، فرغبات المرأة الجنسية تختلف كثيرا عن رغبات الرجل.

والحقيقة الأخرى هى أن الممارسة الجنسية بالنسبة للمرأة إنما هى ممارسة (عاطفية) بالدرجة الأولى، و بالدرجة الثانية يأتى الجانب (الجنسى أو الجسدى)، لذلك تفضل النساء تسمية ممارسة الجنس ب (ممارسة الحب).

فى المرحلة الأولى (مداعبات ماقبل الجماع):

تقول الدراسات العلمية والعملية فى مجال الجنس إن المرأة تحتاج إلى ما معدله (15 إلى 20 دقيقة) على الأقل من المداعبات الجنسية كى تكون متهيئة بشكل كامل لعملية الجماع.

فالجماع لا يكون ممتعاً للمرأة إلا إذا سبقته مداعبات مستفيضة تجعل من المرأة فى قمة الاستثارة الجنسية.

وكثير من النساء يقولون إنه لا يمكنهن الوصول إلى النشوة الجنسية (هزة الجماع) إلا إذا سبق الجماع(أى إيلاج العضو الذكرى) مداعبات كثيرة. فمهما حاول الرجل جاهدا أثناء (عملية الجماع والإيلاج) لإيصال زوجته للهزة الجنسية فلن يستطيع ذلك، إلا إذا سبق عملية الجماع الكثير من المداعبات الجنسية.

وبعبارة أخرى: إذا كانت مداعبات ما قبل الجماع غير كافية، فلا يمكن للمرأة الوصول إلى النشوة الجنسية أو الرعشة الجنسية (حتى لو استمر إدخال العضو الذكرى فى المهبل و تحريكه فترة طويلة!)، لذلك فمداعبات ما قبل الجماع هى أهم مرحلة بالنسبة للمرأة.

والسؤال هنا هو: كيف تهيىء و تثير المرأة فى (مرحلة ما قبل الجماع)؟

فى البداية يستحسن أن يبلغ الزوج زوجته بأنه ينوى مقاربتها جنسيا (أى يجامعها) قبل فترة الجماع بفترة كافية. كأن يخبرها فى بداية المساء أو قبل الجماع



بساعات إن أمكن، مما يجعل الزوجة تتهيأ نفسيا للقاء الجنسى فتكون على مستوى جيد من الاستعداد النفسى و الإثارة منبع بداية المداعبات الجنسية.

والعامل النفسى للمرأة مهم بالنسبة لها إلى أبعد الحدود، وهو الذى يتحكم فيما إذا كانت المرأة ستستمتع بالجنس أو لا، وذلك بخلاف الرجل الذى قد يكون مستعدا للأداء الجنسى بعد ثوان معدودة من التفكير فى الجنس و بغض النظر تماما عن حالته النفسية. لكن هذا لا ينفع أبدا مع المرأة، إذ تحتاج أن تكون فى وضع نفسى مناسب كى تستجيب للمثيرات الجنسية.

ويمكن للزوج تهيئة (المزاج الجنسى) للزوجة بعدة أمور منها:

1 - إبلاغها برغبته فى (ممارسة الحب) قبل ذلك بساعات إن أمكن.

2 - الكلام الرقيق:

فالرجل يستثار بالنظر بينما تستثار المرأة بالكلام، وهنا أؤكد على أهمية قول الرجل لزوجته (أحبك) قبل كل لقاء جنسى مهما طالت العلاقة بينهما، فهى كلمة واحدة لاتكلف الرجل شيئاً، ولكن لها وقع جبار على قلب المرأة.

وفى إحدى المرات قرأت أن امرأة (إنجليزية) فى الستين من العمر ومتزوجة من أربعين سنة، كانت تكثر من قول (أحبك) لزوجها فقط لكى تجعل زوجها يقول (و أنا أحبك أيضا). ولكن زوجها كان يكتفى بالابتسامة فقط بدلا من قول (و أنا أحبك أيضا) فتصاب هذه السيدة بشيء من الإحباط.

فالمرأة تعشق سماع هذه الكلمة السحرية، ولكن حياء الرجال و جهلهم أيضا يقفان عائقا أمام قول ذلك.

3 - اللمس و التقبيل والكلام!:

من أكبر الأخطاء الشائعة بين الرجال هى أنهم عندما يلمسون زوجاتهم فإنهم (يتسرعون) بلمس و استثارة المناطق الجنسية كالثديين و البظر و الشفرتان. وهذا خطأ كبير و فادح أيضا.

إذ ينبغى (دائما) ترك تلك المناطق وجعلها (آخر ما يستثار و يداعب) فى أثناء مداعبات ما قبل الجماع.

فتلك المناطق (الثدى والفرج) لا تكون مستجيبة للإثارات الجنسية إلا أثناء وصول الزوجة إلى مستوى عالٍ من الإثارة، بل قد تكون تلك الإستثارات (مؤلمة وكريهة) إذا لم تكن المرأة مستثارة بشكل كبير

ملاحظة مهمة

عند معظم النساء يكون أحد الثديين أكثر استجابة للمثيرات الجنسية من الآخر، لذلك (يجب) على الزوجة إبلاغ زوجها بذلك، كما يجب على الزوج سؤال زوجته أيا من ثدييها يستجيب بشكل أكبر للمثيرات الجنسية.

كيف تثار منطقة الفرج؟

(ما زلنا فى مرحلة ما قبل الجماع و إيلاج العضو الذكرى فى المهبل)

بعد استثارة الثديين بالشكل الصحيح، على الزوج أن يستثير (منطقة البطن و السرة) باللمس الخفيف والقبلات الرقيقة أيضا!

ومن ثم يقوم باستثارة (باطن الفخذين) أى الجزء الداخلى من الفخذين، بادئا من فوق الركبة حتى يقترب من منطقة الفرج. وكلما اقتربت اللمسات من الفرج تزداد قوة (التعذيب المرغوب)، لكن (احذر من لمس الفرج الآن) أى (لاتلمس



الفرج الآن)، وكرر استثارة باطن الفخذين عدة مرات وذلك باللمس الخفيييف والقبلات الرقيقة أيضا. فالمرأة تعشق أن تقبل فى كل جزء من أجزاء جسمها.

ولمنطقة (باطن الفخذين) أهمية كبيرة من الناحية الجنسية، إذ إن الأعصاب الجنسية المغذية لها إنما هى فرع من الأعصاب الجنسية المغذية لمنطقة الفرج نفسها!

بعد باطن الفخذين، تستثار منطقة العانة التى تكون عادة مغطاة بالشعر وتحتوى بداخلها على كمية من النسيج الدهنى (شحوم) بالإضافة إلى كمية كبيرة من الأعصاب الجنسية (وهى المنطقة الممتدة من السرة إلى البظر، ولكن البظر غير داخل ضمن هذه المنطقة) وتعرف هذه المنطقة علميا بمنطقة ال (mound) و ترجمتها هى (منطقة الهضبة أو التلة) لأنها تكون مرتفعة قليلا (متينة) لكثرة الشحوم التى بداخلها. و تستثار هذه المنطقة باللمس بأطراف الأصابع بادئا من الأعلى و متجها نحو البظر (لكن لا تلمس البظر)، وهنا مرة أخرى ينبغى على الزوج الذكى أن يستخدم الأسلوب الجنسى المعروف بـ (التعذيب المرغوب!).

وعند هذه المرحلة ستكون الإفرازات المهبلية قد غطت الفرج بكامله، و أصبح جسم المرأة و منطقة حوضها بالذات تتلوى من شدة الاستثارة الجنسية، و عندها تأتى المرحلة الأخيرة من (مداعبات ما قبل الجماع) وهي:استثارة البظر و الشفرتان.

كالعادة، (يجب) عليك (دائما) أن تبدأ باللمس الرقيق و الخفيف على منطقة الفرج، ومن ثم شيئا فشيئا تزيد من السرعة و الضغط (ولكن ليس كثيرا)، وبعد ذلك بفترة تركز اهتمامك لمداعبة أكثر عضو حساس فى جسم المرأة على الاطلاق و هو (البظر).

بعض النساء تحب استثارة البظر من (الأعلى إلى الأسفل)، والبعض منهن تثار بشكل أكبر عندما يثار البَظر بحركات (من اليمين إلى اليسار)، و آخرون يفضلن (الحركات الدائرية)، كما أن هناك من النساء من تحب كل ما تقدم من الحركات



علامات الزوجة التى تريد الجماع

الحياة كثيرة منغصاتها وقد يفتر الرجال والنساء عن الرغبة فى الجماع أحيانا.

الرجل عندما يكون لديه الرغبه للجماع فإنه يستطيع أن يعمل مايريده وبصراحة وذلك بدعاء زوجته إلى فراشه.

ولكن النساء بطبعهن الخجل سواء أمهات أو أخوات أو زوجات.

نادرا أو قليل جدا من تستطيع الطلب من زوجها الجماع وخصوصا نساء المسلمين. لما للحياء من تأثير على تربيتهن الإسلامية.. وهذا ولله الحمد مفخرة وليس عيبا.

ولكن النساء يعبرن عن هذه المسألة بأشياء أخرى كثيرة كثير من الرجال يعرفها.

1_ لبس الملابس المغرية والشفافة.

2_ العطور والماكياج والزينة.

3_ التغنج والتمايع للزوج.

وهناك ماهو كثير يجهله بعض الرجال. ولكن المشكلة إذا كان الرجل قليل الفهم أو صعب الإدراك فلا يلبى رغبة الزوجة فى هذا اللقاء الغريزي...

أكثر من رعشة للنساء وقت الجماع:

على حسب رأى الباحثة شيرى أن للزوجة القدرة للوصول للرعشات متعددة أثناء لقائها مع زوجها



قد تصل إلى ست مرات أثناء لقائها مع زوجها الذى يحصل على رعشة واحدة تنتهى بالقذف غالبا وقد يعاود الزوج مرة ثانية على حسب قدرته

وقد رجحت أن للمرأة الحصول على أكثر من ست رعشات إلى عشرين رعشة تستكفى المرأة فقط عند الإجهاد الجسدي...

وقد سمعت من شخص أن للمرأة القدرة على الاستمرار فى استقبال الإثارة لفترة طويلة حتى تجهد ويجف المهبل من سوائله خاصة عند معاودة الرجل الجماع مرة ثانية بعد القذف مباشرة بعد وضوئه وغسل أعضائه وقد لا تحصل بعض النساء على هذا الكم من الرعشات .

بسبب :

1 - عدم استمرارية الاستثارة عند الزوجة

2 - قلة المداعبة التى تؤدى إلى قلة تورم الأعضاء الأنثوية وزيادة حساسيتها

فالمداعبة التى تحتاجها المرأة على حسب البعض من أربع دقائق إلى قرابة النصف ساعة (تقريبية)

3 - قد لا تصل الزوجة للرعشة بسبب عدم بوحها بمناطق إثارتها

وقد أشارت دراسة الباحث كنزى أن 95 ٪ من الزوجات تصل للرعشة عن طريق المداعبة البظرية وهذا ما يدعو البعض من النساء إلى مداعبة البظر بعيدا عن زوجها الاستمناء

وللأسف يغفل الكثير من الأزواج عن منطقة العجان

رعشات للزوجة بدون جماع فعلى فقط مداعبة سطحية وذلك عن طريق التقبيل بطرق رومانسية جداً وعن طريق المساج.

فبعد أن يتم التلاقى العاطفى والشعوري. انقل زوجتك إلى عالم المساج

فالمساج فى البداية له مفعول سحرى خاصة إذا تزامن معه رائحة زكية وجو رومانسى مفعم بالشموع والورود.

فكل ما تحتاجه هو مساج لكامل الجسم، فالمساج عموما هو لغة بحد ذاتها ولها طرقها الخاصة ولكن راح نذكر تدليك الرجلين واليدين ولكن تأثير الرجلين أبلغ على الجسد

والمساج مفيد جدا لرونق جسد المرأة فهو يساعد على تكسير الدهون السيلوليت

فالتدليك الزوجة من أعلى رأسها إلى أخمص القدمين بزيت عطرى يصاحبه شعور بالنشوة من قبل الزوجة شيء رائع.

فابدأ بمساج للوجه بطريقة فيها حرفنة. فحركات المساج تختلف فمنها التدليك ومنها الضغط ومنها التدليك الدائري. ثم انتقل للرقبة والصدر وأعطى منطقة البطن الكثير من المساج. لأن الدهون المتراكمة فى البطن عادة تكون كبيرة نسبيا على عكس دهون المؤخرة التى تكون صغيرة وكثيرة جدا.

ثم ابدأ بخط البكينى عند الزوجة والعانة ولكن لا تصل إلى المنطقة الفرج إلا بعد عمل مساج لكامل الفخذ وصولا إلى الرجلين.. فالمساج للرجلين يحتاج عادة إلى الضغط فكل الأصابع تحتاج إلى الضغط الخفيف والمساج وخاصة عقب القدم.

وللمزيد عن مساج القدم ابحثوا فى الرفلكسلوجيا أو علم المنعكسات

ثم تأتى منطقة الظهر خاصة منطقة العمود الفقرى فهذه المنطقة تحتاج للمساج لكل فقرة من فقرات العمود الفقري. ثم تأتى منطقة المؤخرة إلى تحتاج للتدليك خاصة منطقة العجان هذه المنطقة الى لم تأخذ حقها.



بعد الانتهاء من هذا المساج الذى يستمر تقريباً لثلث الساعة.

تجلس الزوجة بطريقة القرفصاء أو على طريقة اليوجا ويجلس خلفها الزوج يقوم من خلالها بمداعبة الفرج خاصة الأشفار والبظر والضغط على العانة بطريقة بطيئة ولا ينسى مداعبة منطقة العجان

وتدليك فتحة البول عند الزوجة بطريقة دائرية حتى يستمر التدليك لهذه المنطقة لمدة 10 دقائق على الأقل يضمن الزوج من خلالها حصول زوجته على رعشات متتالية تذوق من خلالها زوجتها كأس اللذة

وفى هذه الفترة يحافظ الزوج على عدم إثارة نفسه حتى يقوم بالجماع الفعلى فى النهاية

ثم بعد هذا تأتى المداعبة للجى سبوت

ثم بعدها يأتى الجماع والإيلاج ويفضل للزوج المعاودة حتى يضمن حصول زوجته على كمية وافرة من الرعشات

ولزيادة القوة الجنسية للرجل يأكل المكسرات واللحوم الحمراء وبذور اليقطين ويكثر من العصائر خاصة الفرولة. ويفطر على البيض ويدخل أشربة الزنجبيل فى طعامها لفترة كافية من الزمن

فالأطعمة تلعب دوراً أساسياً فى قدرة الرجل ويمكن للزوجة أخذ الكاكاو والجنسنج لكى تقوى رغبتها وقد وجد أن 80 ٪ من عصبية المرأة تأتى من عدم إشباعها الجنسى الكافي.





الفهرس